اکنون خود دیسپوتیزم

تألیف، حُسن الماسیان

اصول خودهیپنوتیزم

نوشته

حسین الماسیان

انتشارات مهر (گولبرگ)

انتشارات میر (گوتنبرگ)

* نام کتاب : اصول خود هیپنوتیزم
* نوشتهٔ : حسین الماسیان
* چاپ : چاپ حیدری
* حروفچینی: شایان ۴ ـ ۶۷۹۳۷۳
* تیراژ : ۵۰۰۰ جلد
* انتشارات : گوتنبرگ روبروی دانشگاه
* چاپ اول : ۱۳۶۴
* چاپ سوم ۱۳۷۰
* حق چاپ برای ناشر محفوظ ا.

بنام خدا

پیش‌گفتار

من سالها است با علم هیپنوتیزم و روشهای مختلف دستیابی بر تسلط جسم و روان آشنا هستم. مدت سی سال از بهترین ایام عمر خود یعنی از بیست تا پنجاه سالگی را در مسیر علوم پنهانی و اسرارآمیز متافیزیک صرف کرده‌ام و هنوز از کوشش و جستجو خسته و وامانده نیستم، شاید بعضی تصور کنند من عمر خود را بیهوده تلف کرده‌ام و انرژی سالهای جوانی را در راهی نامشخص بباد داده‌ام اما آنهائیکه از نزدیک با من در ارتباط هستند نظر دیگری دارند و خود نیز در این باورم که نه‌تنها عمر تلف نشده بلکه به گوهرهای گرانبهایی در ضمیر خود و آگاهی‌های شگفت‌انگیز در پس پرده حیات ظاهری موجودات و روابط بین آنها دست یافته‌ام که ماحصل آنها نعمتهایی است ارزشمند مانند سلامتی تن و روان، آرامش، بردباری و تحمل مشکلات و مسائل غیرمترقبه و بالاتر از همه داشتن آرامش قلبی و اطمینان درونی است که در راه خودشناسی نصیب انسان می‌شود.

بر سر در معبد باستانی در شهر(لف نوشته‌ایست حکیمانه به این مضمون "خودت را بشناس" پیامبر گرامی اسلام در چهارده قرن فرموده است "کسی که خود را شناخت، خدای خود را شناخت[1]

پاورقی صفحه بعد

افلاطون حکیم بزرگ یونان گفته است : هیچ‌چیز در جهان تازگی ندارد ، تو برو خود را بشناس.

امام علی علیه السلام فرموده است :

دوائک فیک ولاتبصر ودائک منک ولا تشعر[1]

پس انسان عالم صغیر است و حامل نسخه‌ای از عالم کبیر که شایسته تحقیق و شناسایی است و حرمت هرکس با میزان معرفتی که از خود حاصل کرده است متناسب است . سعادتمند کسی است که در وجود خود تفکر و تعمق کند ، ضعفها و نارسائیهای خویش را دریابد و به‌اصلاح آنها همت گمارد و نیز استعدادها و توانائیهای درون خود را کشف کند و آنها را توسعه دهد . در جهان پرآشوب امروز باتمام پیشرفتهای تکنولوژی در زمینه ارتباطات با اینکه میتوان با هرگوشه از کره ارض بوسیله تلگراف ، تلفن ، تلکس، رادیو ، تلویزیون در هر لحظه تماس حاصل کرد و با فرد یا افراد موردنظر گفتگو نمود و حتی تصویر آنها را در ضمن مکالمه تماشا کرد اما بشر تنهاست ، تنهای تنها !

هرگز وجود حاضر و غایب شنیده‌ای من درمیان جمع ودلم جای دیگراست

بشر امروزی با همه‌چیز و همه‌کس آشنا است اما متاسفانه با خود بیگانه است .

دوست نزدیکتر از من بمن است وین عجب بین که من ازوی دورم

چه کنم باکه‌توان گفت که دوست در کنار من و مـن مهجـــورم

آری درد بزرگی است بیگانگی با خود و دربدر بدنبال خود گشتن و

۱ــ حدیث قدسی : من عرف نفسه فقد عرف ربه

۱ــ دوای تو در تو است و نمی‌بینی ــ و درد تو از تو است و آگاهی نداری .

نیافتن، همچون ماهیانی که در اعماق آبهای اقیانوس غوطه میخورند اما از هستی این نعمت بیکران غافلند، روابط بین افراد هر جامعه و حتی ملتها بسیار نزدیک و بظاهر صمیمی است اما در نهان هرکس بدنبال گمشده خویش است. گمشده‌ایکه همراه و همنفس اوست و شگفتا که از آن غافل است. انسان تنهاست زیرا میخواهد رفتارهمنوع را مطابق میل خود تغییر دهد و خصوصیاتی را که خود دوست دارد در آنان جستجو میکند و چون نمی‌یابد افسرده و غمگین کوشش بی‌حاصل میکند و آنگاه که موفق نمیشود تنهایی را با تمام هیبت و وحشتش احساس می‌کند، در خود فرومیرود و بگوشه انزوا پناه میبرد. مسائل و مشکلات دیگر زندگی موجب تشدید این حالت در شخص می‌شود، در این مرحله افراد دو گروه میشوند بعضی بر کوشش و تلاش برای رسیدن به وضع مطلوب میافزایند و بعضی خود را دست بسته تسلیم افکار یاس‌آلود و بیمارگونه میسازند و به درون آشفته خود پناه میبرند و از اجتماع گریزان شده بتدریج با خویشتن نیز بیگانه و ناآشنا میشوند و تراژدی اندوهبار زندگی آغاز می‌گردد چنین کس قدرت سازش با خود و دیگران را از دست میدهد، عوامل تشکیل دهنده شخصیت یگانگی و تالیف خود را از دست میدهند و تجزیه می‌شوند و اگر فرد بخود نیاید و بنحوی خود را با کمک و یاری علم و محبت دیگران تقویت نکند. تجزیه شخصیت بمرحله جدی رسیده و هویت فرد دستخوش اضطراب و آشوب و دگرگونی می‌شود، آگاهی بر موقعیتهای زمانی و مکانی از دست میرود، اختلالات عمیق شخصیت بروز می‌کند. برای جلوگیری از بروز نابسامانیهای روانی نظیر اضطراب ترس، استرس و... چه‌کار میتوان کرد و چه تدابیری باید اندیشید، آیا هر فرد میتواند جامعه و افراد دیگر را مطابق سلیقه خود بسازد و در رفتار آنها تغییرات دلخواه بوجود آورد؟ مسلما" خیر. آیا میشود همه مردم از اجتماع کناره گیرند و در کوهها و

دشتها به تنهایی زندگی کنند؟ هرگز. پس انسان‌ها ناگزیرند با تمام تفاوتهای فکری عقیدتی و ارثی در کنار هم زندگی کنند و زندگی در جامعه با برخوردهای فکری و اختلافات و عواملی که بتدریج اعصاب را درهم میشکنند همراه است، پس چگونه میتوان هم در اجتماع بود و هم وجود خود را از این تیرهای زهرآگین ناشی از اختلافات سلیقه، عقیده، فکر و رفتار دیگران درامان داشت. راههای مختلفی وجود دارد و یکی از راههای عملی برای دستیابی به چنین آرامشی یقیناً" سعی در خودشناسی و خودسازی است، همانگونه که با تدابیر بهداشتی و امنیتی میتوان جسم را از خطر مصون داشت روح و فکر خود را نیز باید تقویت کرد تا توان و تحمل مقابله با مسائل و مشکلات افزایش یابد و محرکهای ناخوشایند که در هر لحظه روان را دستخوش آزردگی و اضطراب مینمایند درمقابله با جسم و روان نیرومند ما چندان موثر واقع نشوند آنگاه سازش ما با خود و اجتماع افزایش می‌یابد، از زندگی در اجتماع و با دیگران لذت خواهیم برد، بیماری، پیری و ضعف را از خود دور خواهیم کرد و زندگی خود و اطرافیان را با آرامش و شادی باطنی که وجود ما را پر کرده است سرشار خواهیم کرد. یکی از آرزوهای من طی سالیان متمادی این بود که روزی توجه محققین و دانشمندان به مسائل فوق حسی جلب شود و در کشور ما هم مانند سایر کشورهای پیشرفته دانشکده یا موسسه‌ای علمی در رابطه با مسائل ماوراء الطبیعه تاسیس گردد و دانشجویان و محققان ضمن تجربه و بررسی مسائل پاسخگوی سئوالات و مشکلات مردم در این رابطه باشند این امیدواری هنوز وجود دارد که بررسی پدیده‌های فوق حسی شعبه‌ای مستقل از دانشگاه یا بصورت واحدهایی در برنامه دروس رشته‌های روانشناسی، فلسفه، روانپزشکی و الهیات محسوب شود تا آنانکه انسان را از دیدگاه علمی کاوش می‌کنند دریچه‌ای بسوی فرا علم نیز بگشاینـــد و

شگفتیهای درون انسان را بمحک تجربه و آزمایش درآورند و از این راه خدماتی به همنوعان خود بنمایند. امید مایه حیات است اما نمی‌توان به امید دلخوش کرد و دست روی دست گذاشت بهمین جهت من طی سالهای متعدد در مجالس و محافل در حد توانایی و اندوخته ذهنی و تجربی پاسخگوی سئوالات علاقمندان بوده و عملا" در بسیاری از موارد برای حل مشکلات و تسکین آلام خانواده‌ها آنچه در توان داشته‌ام در طبق اخلاص ارائه داده‌ام اما این خدمات بسبب عدم امکانات کافی درحد چهار دیواری منزل شخصی تجاوز نکرده تا اینکه ضمن اقدامات لازم در مورد تاسیس یک انجمن پاراپسیکولوژی تصمیم گرفتم از شهرستان به تهران نقل‌مکان کنم تا در محیطی بزرگتر و بین علاقمندانی بیشتر به این خدمت معنوی توسعه دهم، مطلب را با یکی از دوستان که روانشناس و استاد دانشگاه است مطرح کردم ایشان ضمن تاکید بر مفید بودن این تصمیم اظهار داشتند که تعدادی از افراد علاقمند به ارائه خدمات مشاوره‌ای و روانشناسی که در کار خود صاحبنظر هستند درحال افتتاح یک موسسه خدماتی می‌باشند، مجوز کار و محل هر دو آماده‌اند، بهتر است شما قدم اول را در همکاری با این موسسه بردارید تا بتدریج علاقمندان به این امور و آنانکه نیازمند تعلیماتی در زمینه خودیاری و خودسازی هستند در جریان فعالیت شما قرار گیرند آنگاه کار را بتدریج توسعه خواهید داد. این پیشنهاد موردقبول قرار گرفت و پس از آشنایی با موسس و سایر همکاران کار آغاز شد، همانطور که قبلا" اشاره کردم من از سالها پیش درصدد تاسیس یک انجمن علوم روحی بوده‌ام و از سه سال قبل این فعالیت را تشدید و از طریق وزارت ارشاد اسلامی و وزارت کشور سعی در تشکیل این انجمن داشته‌ام و چون از کوشش و فعالیت زیاد در کسب مجوز افتتاح انجمن جز کفش و کلاه پاره کردن نصیبی نیافتم گمان

اولینم در این مسئله مبدل به یقین شد که متاسفانه برخلاف آنچه مشهود است این متاع آنجا که بایست ارجمند باشد آنقدر بی‌ارزش است که حتی توقع عرضه داشتن آن دور از انتظار می‌نماید ، از هیاهوی بسیار برای هیچ سخت متاسف شدم که هرچند سنینی از عمرم گذشته اما هنوز کودکانه میاندیشم که تمام لبخندها واقعی است . اینجاست که اگر فرد کودک نباشد دچار تضاد درونی می‌شود که آیا باید در پاسخ لبخند بخندد یا گریه کند ! سخن کوتاه آنکه با موسسه شیوا و برنامه‌های خودسازی این موسسه توسط آن دوست مرتبط شدم و قرار شد در تشکیل کلاسهایی برای خودسازی و خودشناسی درحد توانایی با موسسه شیوا همکاری کنم گرچه این فعالیتها هدف اساسی من نبود اما با این هدف نیز مغایرت نداشت لذا به استعانت و یاری پروردگار قدم پیش نهادم و اولین دوره کلاس خود هیپنوتیزم را با انتشار اطلاعیه و ثبت‌نام تعدادی از علاقمندان افتتاح نمودم . آنانکه جویای این مسائل‌اند و در جستجو به موسسات و کلاسهای موجود در ایران سرک کشیده‌اند بخوبی میدانند که در اغلب موارد پس از طی یکدوره کلاس باصطلاح سلف هیپنوتیزم ــ یوگا ــ مدی تیشن و انجام گیاهخواری جز مشتی اطلاعات پراکنده و نامنسجم و صرف مقداری سبزیجات و حبوبات خام و پرداخت مبالغی غیرعادلانه نسبت به آنچه عرضه میشود قدمی در راه خودسازی و خودشناسی هرقدر کوچک برداشته نمی‌شود اما در عوض صاحبان این قبیل موسسات در ساختن بنیه مالی که بنظر میرسد ارج آن گزافتر از ساختن تن و روان است بسیار موفق و سازنده بوده‌اند و تا همه علاقمندان تجربه کنند که در اغلب این دکانها متاع قابلی نیست . سودجویان و سوداگران دانش دروغین بار خود را بسته‌اند و باکی نیست اگر صدها و هزارها انسان علاقمند به مسائل معنوی را با گندم نمایی و جوفروشی از معنویت و خودسازی بیزار و متنفر کنند ، به‌قول

سعدی‌علیه الرحمه : تاتر یاق از عراق آید مار گزیده مرده باشد : تا خبر آید که خبری نیست مردم دیگر حتی حاضر به شنیدن خبر نخواهند شد ، زبان کوتاه که : احسن الکلام ماقل و دل :

انکس است اهـــل بشارت کـــه اشارت داند

نکته‌ها هست ولـــی محـــــرم اسرار کجاست

آری سخن بر این مقام بود که دوره‌ای کوتاه تحت عنوان کلاس تعلیماتی خود هیپنوتیزم در موسسه شیوا دایر نمودم ابتدا پیشنهاد این بود که کلاس تعلیم هیپنوتیزم دایر شود که پذیرش آن برایم مقدور نبود و بدلائلی حاضر به اینکار نشدم زیرا اعتقاد دارم که چاقوی جراحی را فقط جراح باید بکار برد و هر علم و فن آنگاه که بدست نااهل افتد به ابتزال کشیده می‌شود و هیپنونیزم علمی است که بیشتر بکار روانپزشکان ، روانشناسان و روانکاوان مرتبط می‌شود و کاربرد آن درمورد افراد الزاما" باید متکی بر دانش روانشناسی باشد تا مفید واقع گردد درغیر اینصورت افراد دیگر چه بهره‌ای از هیپنوتیزم می‌توانند بجامعه برسانند و یا خود ببرند جز اینکه این علم شریف را وسیله سرگرمی و انجام نمایشات خانوادگی و احیانا" مورد تمسخر افراد ناآگاه قرار دهند . با این نگرش پیشنهاد رد شد اما با افتتاح کلاس خود هیپنوتیزم و متعاقب آن دوره یوگا ، مدی تیشن موافقت و شروع بکار کردم . اعتقاد من اینست که دانش تئوری بدون بکار گرفتن اصول علمی مفید نیست و انسان را بمعرفت نزدیک نمی‌کند .

علم چنـــدانکه بیشتر خوانـــی چون عمل در تو نیست نادانی

معرفت بر اثر تجربه و آزمایش حاصل می‌شود که فراتر از علم است ، لذا آنکه را قیل و قال بسیار است حال اندک است چه بیان حال در مقال بوصف نیاید .

معانی هرگز اندر حرف ناید که بحر قلزم اندر ظرف ناید

قالب کلمات برای ادای معانی ظریف بسی تنگ و نامتناسب است گاه آنچه را که با یک اشارت یا یک نگاه می‌توان بیان کرد در قالب صدها کلمه و صفش میسر نیست. آنچه یک دیدن کند ادراک آن ــ سالها نتوان نمودن در بیان. نکته دیگر اینکه روی سخن با کیست که بذر سخن در دل نااهل چون تخمی است که در شوره‌زار افکنده شود نه تنها ثمری نمیدهد بلکه نطفه باروری را در دل بذر نیز میکشد.

تا نگردی آشنا زین پرده رمزی نشنوی

گوش نامحرم نباشد جای پیغام سروش

با این زمینه فکری تصمیم گرفته شد که ماحصل تجارب گذشته خود را متناسب با دوره‌های کوتاه مدت در اختیار علاقمندان و عاشقان یوگا و هیپنوتیزم قرار دهم. برنامه‌ای تنظیم شد که در هر جلسه نیمی از وقت کلاس صرف بیان مطالب تئوری و نیم دیگر در عمل و تجربه صرف شود تا شرکت کننده در کلاس تئوری و عمل را با هم فراگیرد و این یکی از اصول مهم تعلیم و تعلم است. اصل دیگر آنست که دانشجو به استاد و دانش و تجربه او اعتقاد داشته باشد و این نکته از اساسی‌ترین و مهمترین عوامل پیشرفت خصوصا" در مسائل باطنی است، پس باید اعتقاد را در دل افراد برانگیخت و نشان داد آنچه را که بصورت تئوری بیان می‌شود به عمل نیز میسر است و راهنما و مربی باید خود نمونه‌ای از آنچه را که تدریس می‌کند در عمل و آزمایش ارائه دهد تا اطمینان و اعتقاد شرکت کنندگان در کلاس جلب شود و آنگاه آنچه را که مربی بیان کند مورد قبول محصل قرار خواهد گرفت. روز افتتاح اولین دوره سلف هیپنوتیزم پس از سخنانی کوتاه به دانشجویان گفتم: شما در این موسسه برای فراگیری روش خود هیپنوتیزم ثبت‌نام کرده‌اید، حداقل یکماه و نیم هفته‌ای دو جلسه و هر

جلسه دو ساعت در کلاس وقت صرف خواهید کرد اگرچه در تمام دوره آموزشی فقط بیست و چهار ساعت وقت شما برای حضور در کلاس و آموزش صرف می‌شود اما حتی یکدقیقه از این مدت را بعداً" بهیچ قیمت نمیتوانید بازگردانید ، شما بر اثر یک میل باطنی و خواست درونی که نسبت به فراگیری دانش خود هیپنوتیزم داشته‌اید در این سالن گرد آمده‌اید ، بی‌شک نه پول اضافی دارید و نه وقت زیادی که بخواهید تلف کنید ، پس باید بمربی خود در این راه اعتماد داشته باشید و این میسر نیست مگراینکه ابتدا مطمئن شوید چیزی را که طالب آن هستید نزد مربی شما وجود دارد و قادر است آنچه را در رابطه با تعلیمات اوست خود بمرحله عمل و اجرا درآورد در اینصورت شما کلمات او را با گوش جان خواهید شنید و عمل خواهید کرد و مسلماً" موفق خواهید شد پس اکنون که من بعنوان مربی با شما سخن می‌گویم ابتدا بایست خود کاری را که ادعای تدریس و تعلیم آنرا بشما دادم در حضور شما اجرا کنم :

پس از این مقدمه‌چینی کوتاه شخصاً" برای فرورفتن بحالت خود هیپنوز و ایجاد بیحسی موضعی آماده شدم ، قبلاً" بیکی از دانشجویان ماموریت دادم که پس از فرورفتن بحالت هیپنوز درموقع مناسب دو میله استرلیزه شده را یکی در دست چپ و دیگری را در صورت فرو برد تا دانشجویان متوجه شوند که در چنین شرایط تسلط و کنترل بر اعضاء تا چه حد میسر است . حدود پنجدقیقه طول کشید تا خود را بمرحله بیحسی فرو بردم و میله‌ها با کوشش دانشجو در نقاط موردنظر فرو رفت (شکل ۱)

شکل (۱)

دانشجویان که انتظار دیدن چنین پدیده‌ای را نداشتند سخت مجذوب و متعجب شدند که چگونه در مدتی چنین کوتاه تا این حد میتوان بر اعضاء تسلط یافت، این آزمایش موجب شد اعتقاد و اطمینان آنان کاملا" جلب شود به‌نحوی که پس از چهار جلسه کار عملی و بحث در مورد مکانیسم هیپنوتیزم از تعداد سی نفر دانشجو بیست و چهار نفر توانستند خود را بمرحله دوم خواب مصنوعی فروبرند. مطالب تئوری و بحثهای

مربوط به مسائل فوق حسی آنچنان دانشجویان را جذب کرد که حاضر به ترک کلاس نبودند و با اینکه ساعت ختم کلاس رسما" هفت بعدازظهر تعیین شده بود اما در طول دوازده جلسه هیچ شبی قبل از ساعت نه نتوانستم موسسه را ترک کنم و علاقمندان تا آخرین لحظه حرکت اتومبیل پرسشهای مختلف خود را مطرح میکردند ، من ابتدا چندان امیدوار نبودم که در طی این دوره کوتاه مدت پیشرفت قابل ملاحظه‌ای نصیب شرکت کنندگان شود اما به یک چیز اطمینان داشتم و آن اعتقادی است که بکارم دارم و همین ایمان به‌کار موجب شد که از مجموع سی و سه نفر شرکت کنندگان در کلاس سی نفر موفق شوند خود را بدرجات عمیق هیپنوز فرو برند با اینحال برای ارزیابی کار خود و میزان موفقیت شرکت کنندگان در کلاس قرار شد هریک ار دانشجویان داوطلب انجام یکی از حالات و درجات خود هیپنوتیزم شود تا عملا" میزان پیشرفت افراد در زمینه کنترل جسم و روان مشخص گردد و اعتماد بنفس شرکت کنندگان نیز برانگیخته شود گرچه همه افراد کلاس جز سه نفر حداقل پنج جلسه اقدام به خود هیپنوتیزم کرده و طی آزمایشهایی درجه عمق خواب هریک مشخص شده بود و حتی یکی از شرکت کنندگان بمرحله برون فکنی روح یا جداسازی کالبد مثالی از بدن مادی رسیده بود که این جوان اجرای همین مرحله را بعنوان آزمایش پایان ترم پیشنهاد کرد ، در هر حال دوره اول خود هیپنوتیزم با موفقیت کامل بپایان رسید و شرکت کنندگان گواهینامه‌های خود را دریافت کردند ، مقارن شروع ثبت‌نام برای دوره جدید بمنظور افتتاح دوره ابتدائی هاتا و راجایوگا به‌تنظیم برنامه‌ای مرکب از آساناس مقدماتی و تمرینات فکری خاص اقدام نمودم و ثبت‌نام کلاس یوگا ، مدی تیشن همراه با دوره دوم خود هیپنوتیزم شروع و هر دو کلاس در محیطی کاملا" مناسب و آرام تشکیل گردید . با اینکه برای طی دوره

مقدماتی یوگا ده ترم و هر ترم دوازده جلسه برنامه‌ریزی شده است پس از پایان اولین ترم یوگا آثار قابل ملاحظه‌ای از جهت بهبودی ناراحتیهای مفاصل و ستون فقرات و نیز ظهور پاره‌ای استعدادهای فوق حسی در بعضی از شرکت کنندگان ظاهر شد که موجب دلگرمی و تشویق به ادامه این کلاسها شد، اکنون که این سطور را می‌نویسم افرادی با خواسته‌های متفاوت در این کلاسها شرکت دارند. بعضی بمنظور تقویت استعدادهای درونی و دستیابی به کنترل بر جسم و روان عده‌ای جهت رسیدن به آرامش جسمی و روانی و گروهی برای تقویت اراده و عدم بازگشت بسوی اعتیادی که ترک کرده‌اند و معدودی هم بمنظور رهایی از دردهای ناشی از دیسک کمر و فاصله نامتعادل بین مهره‌های ستون فقرات و یا دردهای ناشی از عصب سیاتیک. من این مسرت باطنی را که افراد مستعد و نیازمندان با استحقاق و ایمان در مسیر فیض الهی احساس می‌کنند درمی‌یابم و با تمام توان در ارائهٔ خدمت در این راه سستی نمی‌کنم خصوصا" هنگامیکه آثار رضایت و امید رسیدن به هدف را در چهره افراد می‌بینم، در بحثهای تئوری همیشه به این نکته اشاره می‌کنم که فیض عام پروردگار بطور مستمر و علی الدوام بر کائنات و موجودات جاری است اما هرچیز و هرکس بمقتضای کوشش، استعداد و شایستگی خود می‌تواند از این فیض بهره گیرد و نصیب بیشتر از آن کسی است که ایمانش بیشتر و سعیش فراوانتر باشد اما کوشش و حرکت باید توام با آگاهی باشد تا انحراف حاصل نشود و اینجاست که معلم و راهنما ضرورت می‌یابد، معلم استعدادها را کشف می‌کند و پرورش می‌دهد اما هرگز نمی‌تواند استعداد ــ آفرین باشد پس باید بذر استعداد در باطن افراد موجود باشد تا تعلیمات مربی سودمند شود در غیر اینصورت آموزش هرقدر آگاهانه باشد بی‌حاصل است.

بـاران کـه در لطافت طبعش خلاف نیست
در بـاغ لاله رویـد و در شـوره‌زار خس

هدایت واقعی در گرو لطف پروردگار است که بنده باید آنرا با کوشش و تلاش در مسیر آگاهی دریافت کند .

نطقـه پاک بباید که شـود لایق فیـض
ورنه هرسنگ و گلی لوءلوء مرجان نـشود

چون مطالب این جزوه اشاره‌ایست اجمالی از آنچه در کلاس خود هیپنوتیزم تدریس میشود مصلحت آن دانستم که مختصر و مفید در دسترس علاقمندان قرار گیرد و بخاطر افزودن بر قطر کتاب از آسمان به ریسمان بافتن خودداری شود با امید به اینکه مورد استفاده خوانندگان قرار گیرد و از انتقادات سازنده و راهنمائیهای خردمندانه بی‌بهره‌ام نفرمایند .

تهران ــ آبانماه هزار و سیصد و شصت و سه
حسین الماسیان

تعاریف

هیپنوتیزم چیست؟ هیپنوتیزم مشتق از لفظ یونانی "هیپنوز" و بمعنی خواب است و هیپنوتیزم در عرف عام بحالت جذبه، سحر، کشش، خلسه و اطاعت محض اطلاق شده است اما در حقیقت هیپنوتیزم علم و مهارتی است که با استفاده از آن میتوان در انسان و حیوان نفوذ کرد. اینکه هیپنوتیزم را روش ایجاد خواب مصنوعی تعریف کرده‌اند از جهتی درست است به این معنی که حالتی را بطور ارادی و مصنوعی میتوان در خود یا فرد دیگری ایجاد کرد که شبیه بخواب یا خلسه است اما از جهت دیگر این بیان مصداق کلی ندارد زیرا تشبیه و نامگذاری این حالت خاص بعنوان "خواب" چندان به واقعیت نزدیک نیست و بین این دو پدیده (خواب طبیعی و حالت هیپنوز) تفاوت‌هایی وجود دارد که در جای خود مورد بحث قرار گرفته است.

متخصصین اعصاب، روانپزشکان و روانشناسان از اواخر قرن هیجدهم ببعد تعاریف و تفاسیر مختلفی در مورد توجیه این پدیده بیان داشته‌اند که بمنظور آشنایی خوانندگان و شرکت کنندگان دوره‌های تعلیماتی خود هیپنوتیزم به برخی اشاره می‌کنیم. در کتاب رساله‌های اول و دوم هیپنوتیزم تالیف پروفسور ارنست نولر چنین آمده است.

... هیپنوتیزم بشکل قانونی ــ برای مطالعه عقاید قضایی جدید

طالب اینکار باید بمستخرجات زیر توجه نماید که بمنزله شواهد قانونی می‌باشند .

۱ـ دیکسونـرقوانین بوویه Bouvier طبع راول Rawle در کلمه هیپنوتیزم می‌گوید :

هیپنوتیزم معمولا" حالت مغزی و طبیعی است که وصف آن ایجاد بیحسی بوسیله آثار احساسات ماکه در حالت حساسیت فوق‌العاده بوده و تولید بیحسی کلی و عدم تمیز در معمول نماید و بطور عموم اینحالات را در اثر توجه دادن معمول به شیئی درخشان یا بخود عامل تولید مینمایند و عامل در اینکار با دستهای خود پاس‌های ملایمی بمعمول می‌دهد که در اینحال معمول خود را (اراده مغزی خود را) تحت تاثیر عمیق عامل قرار خواهد داد .

۲ـ موضوع هیپنوتیزم در دیکسونرقوانین بلاک Black اینطور بیان شده :

حالت هیپنوتیک یعنی وضع غیرطبیعی روح و احساسات ، بشکل کرخی ، خشک شدن بدن (بطور مصنوعی) و خواب عمیقی که عامل ایجاد مینماید در اثر تمرکز اراده خود برای تاثیر روی معمول . . . . .

در جلسه جامعه طبی بریتانیا که دربیرمنگام سال ۱۹۱۰ تشکیل شد اعضاء پذیرفتند که باید بصحت قدرت هیپنوتیزم اعتماد نموده آنرا پذیرفت .

* دکتر . ل . شرلوک در کتاب هیپنوتیزم که توسط آقای جهانبخش قاسم‌زاده ترجمه شده است راجع به هیپنوتیزم چنین نوشته است :

هیپنوز یا هیپنوتیزم یک واژه یونانی و به معنی خواب کردن است ، هیپنوتیزور به اصطلاح علمی کسی است که با نیروی چشمان و تسلط مرموز دیگری را در خواب مصنوعی فرو میبرد و برای سهولت کار ، هیپنوتیزور را

عامل و هیپنوتیزم شونده را معمول گویند گاهی عامل را بزبان علمی اپراتور خطاب می‌کنند، وقتی می‌گوئیم هیپنوتیزور دارای قدرت خواب کردن است معنی آن نیست که عامل دارای چنین قدرتی است که معمول را به اراده خود بخواباند در این کار معمول هم نقش بزرگی دارد، باید او هم در این کار با عامل همکاری کند تا عامل بتواند او را بخواب مصنوعی فروبرد.

* دکتر سیروس عظیمی در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم، کلمه هیپنوز را چنین تعبیر می‌کند: واژه هیپنوز از ریشه یونانی مشتق شده در سال ۱۸۴۲ به دائرةالمعارف روانشناسی راه یافت و بمعنی "خواب" می‌باشد این کلمه دارای تعاریف گوناگون است که شاید جامعترین آنها تعریف زیر است.

هیپنوز عبارتست از یکنوع حالت روانی مخصوصی که تحت آن تلقینات شخص خواب کننده بوسیله شخص خواب شونده پذیرفته می‌شود مشروط بر اینکه این تلقینات برخلاف احساس وجدان شخص خواب شونده نباشد:

دکتر ناصرالدین صاحب الزمانی در مقدمه کتاب اتو هیپنوتیزم نوشته لسلی، م. لوکرون ترجمه یدالله همایونفر درمورد هیپنوتیزم نوشته است: هیپنوتیزم واقعیت است؟ یا افسانه؟ خرق عادت است؟ یا پدیده‌ای عادی؟...

پاسخ کوتاه آنکه: هیپنوتیزم واقعیت است با وجود شگفت‌انگیزی بسیار، پدیده‌ای عادی است، هرچند می‌تواند وسیله‌ی تفریح و جلب توجه قرار گیرد، کیفیتی کاملا" علمی و جبری است. رویهم رفته سودمند است، اگرچه مانند هرکار، ابزار، اسلحه و یا داروی دیگری می‌تواند مورد سوء استفاده قرار گیرد، و گهگاه نیز فاجعه بار آورد. همچنین نیز

آموختنی است ، و به استعدادی استثنایی نیازی ندارد ، بسهولت با صرف اندک وقت و هزینه و علاقه و همت می‌توان آنرا فرا گرفت .

هیپنوتیزم از ریشه یونانی Hipnotikos یمعنی خواب کردن است و معنی اصطلاحی آن ، حالت شبه حوابی است که با تلقین و بطور مصنوعی در دیگران می‌توان آنرا ایجاد کرد ، بدین ترتیب ، شخص هیپنوتیزم کننده را ممکن است "خوابگر" و شخص هیپنوتیزم شونده را "خوابرو" یعنی کسی که بر اثر تلقین ، بخواب میرود ، نامید .

در کتاب خواب مصنوعی تالیف محمد عبادزاده کرمانی تحت عنوان تعریف خواب مصنوعی آمده است :

هیپنوتیزم (خواب مصنوعی) مشتق از واژه هیپنوتیز یونانی است که بمعنی خواب و ایجاد حالت مصنوعی خواب وسیله خواب کننده می‌باشد ، در فرهنگ لغات درباره خواب مصنوعی چنین آمده است : خواب کردن مریض و دراختیار گرفتن او و تلقین اندیشه به شخص خواب رفته که در اختیار عامل قرار گرفته است ، هیپنوتیزم با تلقین شفاهی و خیره شدن در چشمان بیمار و بعضی اوقات بوسیله تماس جسمی حاصل می‌شود ، هیپنوتیزم قدرتی است که بوسیله آن وجدان طبیعی عامل بر روی وجدانیات نهانی و فوق طبیعی تاثیر میگذارد . دکتر دریک معتقد است که این خاصیت در جمیع اشیاء عالم موجودات لکن کیفیت آن در شیئی بحسب استعداد و ماده تفاوت می‌کند .

"ویلابیو" می‌گوید خواب مغناطیسی خوابی است که حواس باطنی بیدار است اما جسم و حواس ظاهری در خواب و مستغرق در فراموشی هستند ، "بیو" اضافه می‌کند هیپنوتیزم را در حقیقت می‌توان خواب بیداری نامید و این حالت بصاحب خواب زحمتی نمیرساند بلکه باو صحت می‌بخشد .

آقای شعبان طاوسی (کابوک) در کتاب خود هیپنوتیزم در بخش اول از قسمت دوم که حالات خود هیپنوتیزم را بیان می‌کند چنین نوشته است: قبل از هرچیز باید بدانید که هیپنوتیزم خواب نیست، کلمه هیپنوتیزم بمعنای خواب مصنوعی است و کلمه‌ایست قدیمی، اسم صحیح و جدید اینحالت خاص تمرکز فوق‌العاده ذهن است، این حالت خاص ذهنی را دراویش و عرفا "خلسه" و "جذبه" میگویند... در درجات اولیه هیپنوتیزم شخص آگاهی کامل دارد، کاملا" احساس میکند که بیدار است، صداها را میشنود، اگر تلفن زنگ بزند میشنود، اگر در باز شود می‌فهمد، در درجه اول و دوم هیپنوتیزم شخص هیپنوتیزم شده نمی‌فهمد که هیپنوتیزم است، تصور می‌کند بیدار است و خیال می‌کند اصلا" هیپنوتیزم نشده است فقط احساس می‌کند بدنش یا دست و پایش سنگین یا سبک هستند ولی درهمین حال، اگر به هیپنوتیزم شده تلقین شود که دستش سنگین است، احساس سنگینی بیشتری بطور خودبخود در دستش ظاهر خواهد شد یا اگر تلقین شود که دستش سبک است و بالا میآید هیپنوتیزم شده متوجه می‌شود که دستش سبک شده و بالا میآید...:

فرهنگ لاروس در سال ۱۸۶۰ راجع به هیپنوتیزم مینویسد: یک نوع خواب مصنوعی که بوسیله تلقن بوجود میآید.

نظر کمیسیون پزشکی بریتانیا در سال ۱۶۵۵ درمورد هیپنوتیزم چنین است: هیپنوتیزم حالت مخصوصی است که بطور موقت بر اثر نگاه شخصی به دیگری بوجود میآید و درعین حال شخصی که تحت هیپنوز است حالات دیگری از خود نشان میدهد...

تئوری و مکاتب

هیچیک از تئوریهای مطرح شده نتوانسته‌اند پدیده هیپنوتیزم را بخوبی توجیه کنند و ما در کتاب هیپنوتیزم و روانشناسی کوشش کردیم جمع‌بندی مجملی از پاره‌ای نظریات بعمل آوریم و اینکه تا چه حد در اینکار موفق بوده‌ایم قضاوت با صاحبنظران است اکنون نیز بیمناسبت نمیدانیم به سایر فرضیه‌ها اجملا" اشارتی شود.

۱ــ مسمریسم: براساس تاثیر امواج الکترو مانیه‌تیک (سیاله مغناطیسی) عامل در سوژه قرار دارد. نخستین کسی که بطور رسمی از مغناطیس معدنی در درمان بیماریها استفاده کرد دکتر آنتون مسمر اطریشی بود که پس از مدتی فرضیه سیاله مغناطیسی (مغناطیس حیوانی) را مطرح ساخت.

دکتر لیبـولت ابتدا با تئوری سیال مغناطیسی مخالف بود اما پس از هشت سال بررسی متوجه شد درنظر اولیه خود راجع بمغناطیس حیوانی اشتباه کرده است بهمین جهت در سال (۱۹۰۰) ریاست افتخاری انجمن روانشناسان را که اغلب اعضاء آن از طرفداران سیاله مغناطیسی بودند پذیرفت.

۲ــ نظریه پیروان تلقین: پس از اینکه تئوری مغناطیس حیوانی در مجمع پزشکان اطریش و آکادمی علوم فرانسه رد شد، مسمر نمونه‌هایی از بیماران را که بوسیله القاء مغناطیسی معالجه کرده بود برای اثبات نظریه خود ارائه داد. مع‌الوصف اعضاء آکادمی اظهار داشتند: نتیجه‌ای را که به ادعای دکتر مسمر از طریق القاء مغناطیسی حاصل شده میتوان بوسیله القاء فکری بدست آورد و چنین نیرویی که مسمر ادعای آنرا دارد

قابل اثبات نیست :

از این تاریخ ببعد اسلوب تلقین و القاء پیروان و علاقمندان زیادی پیدا کرد ، دکتر لیبولت ادعا کرد که می‌توان با تلقین شفاهی بیماران روانی را معالجه کرد .

در سال (۱۹۵۱) دو نفر از روانشناسان مجرب بنامهای باشت و پادورانی برای درمان بیماری که پایش را قطع کرده بودند از تلقین استفاده کردند باشت سال بعد عنوان کرد نتیجه‌ای که در درمان بوسیله هیپنوتیزم بدست آمد این فکر را توسعه داد که بدون استفاده مسمریسم می‌توان بیماران را با تلقین مرتب آرام کرد و مسئله هیپنوتیزم با تلقین عمومیت یافت و در این رابطه دانشمندان ارجمندی مانند امیل کوئه نظریات پرارزشی مطرح ساخته‌اند . پیروان این دو نظریه (سیاله مغناطیسی ــ تلقین) برای اثبات ادعای خود دلائل و شواهدی ارائه دادند که منجر به پیدایش مکاتب مختلفی در این زمینه شده است از جمله :

۱ــ مکتب پاولف

۲ــ مکتب مبتنی بر روانشناسی تجربی

۳ــ مکتب وابسته به روانکاوی تجربی

۱ــ مکتب پاولف نورولوژیست نامدار شوروی با طرح قوانین بازتابهای شرطی و توجیه پدیده هیپنوز براساس این قوانین به این نکته اشاره می‌کند که کلمات و عبارات تلقین نیز جایگزین مفاهیم آنها شده و شرایطی در گیرنده‌های حسی ایجاد می‌کند که مصادیق خارجی و ملموس آنها در ارتباط با حواس بوجود میآورند . پاولف به این مسئله نیز توجه کرده است که چه نوع تغییراتی ((فیزیکی ــ شیمیایی ــ الکتریکی)) در سطح کرتکس به‌وجود میآید تا منع حفاظی موجب بروز حالت خواب در شخص شود ، اما نه پاولف و نه دیگران نتوانستند بصورت علمی تغییرات حاصله

در کرتکس را از لحاظ نوع ، کیفیت و کمیت مشخص کنند .

۲– تئوری روانشناسان . بعقیده "وایت" طی سالهای متمادی هریک از دانشمندان عقاید متفاوتی درباره هیپنوتیزم انتشار داده‌اند و هیچیک از نظریات توازن کامل علمی ندارد . مولف ضمن تائید این نظریه از باب اطلاع بیشتر خوانندگان محترم به برخی از تئوریها اجمالا" اشاره می‌نماید .

یکی از نظریات انتقادی مربوط به "اورن" است . وی معتقد است که آنچه سوژه تحت هیپنوز بروز می‌دهد و پاسخهائیکه اظهار میدارد مربوط به خود او نیست بلکه مطالبی است که هیپنوتیزور با اراده خود باو تلقین می‌کند البته باین نکته هم اشاره می‌کند که خود نگاهداری در عامل و سوژه به یک اندازه وجود دارد لذا هر وقت بخواهند می‌توانند خود را کنترل کنند . نظریه "اورن" ممکن است در پاره‌ای از موارد مصداق داشته باشد اما نمی‌تواند بعنوان یک تئوری مورد توجه قرار گیرد زیرا به پدیده هیپنوتیزم از جمع جهات متوجه نیست .

بروتوکس(۱۹۳۸) عقیده‌ای در جهت مغایر با نظریه اورن دارد او می‌گوید که عامل می‌تواند طبق میل خود از سوژه سلب اختیار کند و هرچه بخواهد به او القاء نماید ، به‌نظر مولف مشکل مهم این نیست که دانشمندان نتوانسته‌اند پدیده هیپنوتیزم را کاملا" توجیه کنند بلکه اشکال عمده ناشی از دیدگاههای مختلف دانشمندان در توجیه این پدیده است که نه‌تنها کمکی بحل مسئله نمی‌کند بلکه هر نظریه همانند تارهایی بردست و پای فکر خوانندگان و محققین می‌پیچد و آنان را از امعان نظر دقیق در یک مسئله بازمیدارد ، زیرا هر فرد با اندک تجربه و بینش در امر هیپنوتیزم بصرف تخصص در علم اعصاب یا روانشناسی و . . . نظریه‌ای ابراز میدارد بدون اینکه تمام جوانب کار را بررسی و تجربه کرده باشد .

پیشنهاد مولف این است که پدیده هیپنوتیزم مجددا" در یک مجمع علمی مورد بررسی قرار گیرد و در این مجمع شخصیت‌های علمی در رشته‌های روانپزشکی، عصب‌شناسی، روانشناسی و فیزیولوژی با کمک اساتید هیپنوتیزم کار تحقیق را پی‌گیری کنند و از این عناوین در تحقیق استفاده شود.

الف: تلقین چیست و تا چه حد می‌تواند در امر هیپنوتیزم موثر باشد.

ب: آیا هیپنوتیزم بدون تلقین امکان دارد یا خیر و اگر ممکن است مکانیسم آن چیست.

ج: پذیرش و اطاعت سوژه در برابر عامل در ضمن هیپنوز تا چه حد است و به چه عواملی بستگی دارد.

د: عوامل موثر در ایجاد پدیده هیپنوز کدامند و ارزش هریک چه اندازه است.

هـ: نقش سوژه و عوامل جسمی و روانی او در ایجاد پدیده هیپنوز مشخص و ارزیابی شود.

و: تغییرات کرتکسی ناشی از بروز پدیده هیپنوز و تعیین نوع تغییرات (الکتریکی، شیمیائی، فیزیولوژیکی و بیولوژیکی)

۳ـ تئوری روانکاوان. یکی از معروفترین تئوریها در این رابطه نظریات دکتر زیگموند فروید است، اگرچه قبل از فروید دیگران از هیپنوتیزم بمنظور درمان بیماریهای عصبی و روانی استفاده کرده بودند و فروید نیز پس از مدتی استفاده از هیپنوتیزم را در روان درمانی کنار گذاشت و برای دست‌یابی به مشکلات بیماران روش تعبیر خواب و همخوانی آزاد را جانشین هیپنوتیزم کرد و مکتب پسیک آنالیز را بنیان نهاد.

فروید در کتاب خود اشاره می‌کند که بیمار درحال هیپنوز خاطراتی

از گذشته خود بیاد میآورد که درحال بیداری قادر به یادآوری آن نیست و چون تمام تجارب گذشته ما اعم از اینکه خوشایند و مطلوب بوده یا ناخوشایند تاثیر خود را در درون ما بجای گذاشته‌اند و در نهاد ما ناهشیار باقی مانده‌اند و دسترسی به آنها در بیداری مشکل است اما در حال هیپنوز به‌فرض اینکه در میزان فعالیت سطح کرتکسی اثر کند کننده دارد بهمان اندازه قسمت ناهشیار و ناخودآگاه روان تجلی و ظهور بیشتری پیدا می‌کند لذا با استفاده از تلقینات هیپنوتیکی میتوان به زوایای ضمیر ناخودآگاه فرد دسترسی پیدا کرد و تاثیر محرکهایی را که سبب بروز اختلالات عاطفی شده‌اند از بین برد ، تئوری فروید در توجیه بخشهای تشکیل دهنده روان مکانیسم روان درمانی از طریق هیپنوتیزم را تاحدی روشن میسازد با اینحال فروید استفاده از هیپنوتیزم را بدلائل زیر ترک کرد .

اول اینکه برای دسترسی به ضمیر ناخودآگاه بیمار باید او را در عرصه عمیقتری از هیپنوز قرار داد اما تعداد کمی از بیماران در چنین مرحله‌ای قرار میگرفتند ، دوم اینکه فروید هیپنوتیزور قابلی نبود و حتی اعتماد بنفس چندانی نداشت و همچنین علم و اطلاعات او در این زمینه کافی نبود تا وی را در اینکار موفق سازد و با توجه به وجود افرادی مانند دکتر برویر که از شهرت و مهارتی بسزا برخوردار بودند فروید ترجیح داد که روش دیگری برای ادامه فعالیت و تحقیقات خود انتخاف کند .

اظهارنظرهای دیگری درمورد پدیده هیپنوتیزم شده است که چون در کتاب هیپنوتیزم و روانشناسی مطرح شده‌اند از تکرار آنها خودداری می‌شود .

هیپنوز ــ خواب طبیعی ــ بیداری

قرنها است که دانشمندان و روانشناسان بررسی پدیده‌خواب را شروع کرده و نظریات متفاوتی ابراز داشته‌اند. ازجمله، فرضیه شیمیایی خواب که براساس مسمومیت مغز براثر سوخت و ساز بدن بنا شده و توسط لوژآندر و پریون بنا شده است، این نظریه توسط پلیتور آنوخین و تاتیانا الکسئوا دانشمندان شوروی با تحقیقاتی که بر روی خواهران بهم چسبیده سیامی بنام ماشا و داشا انجام دادند رد گردید.

فرضیه دیگر که برای توجیه پدیده خواب طبیعی مطرح شده فرضیه مرکز فوق قشری خواب است که طبق آن خواب دارای یک مرکز خاص در سیستم اعصاب است که در زیر قشر نیمکره‌های مغز قرار دارد، این تئوری نیز توسط پاولف رد شد. براساس نظریه پاولف بروز حالت خواب در اثر منع حفاظتی است که در سراسر نیمکره‌های مغز منتشر می‌شود و تاحد معینی در مغز پائین میرود و بعقیده پاولف خواب مصنوعی مراحل بینابینی بعلت استحاله سلولهای مغز بهنگام تحریک پدیده توقف است. این پدیده بطور ناگهانی صورت نمی‌گیرد و درجات میانه‌ای دارد، در این مراحل منع تمام قسمت‌های فوقانی مغز را دربر نمیگیرد و کانونهای فعال و بیدار در مغز باقی میماند که سبب بروز حالتی بین خواب و بیدار می‌شود که پاولف آنرا خواب مصنوعی نامیده است و بعقیده پاولف همین نقاط بیدار مغز است که با عامل (خواب کننده) در ارتباط است براساس نظریه پاولف شخص هیپنوتیزم شده مانند کسی است که بطور طبیعی بخواب رفته و بعلت وجود نقاط بیدار در مغز سخنان عامل را می‌فهمد اما نسبت به تحریکات خارجی و جریانات اطراف بی‌اعتنا است. پاولف درخصوص اینکه

چه عاملی سبب بروز حالت توقف در قشر مغز می‌گردد از تلقین بعنوان یک محرک شرطی شده نام میبرد و معتقد است که تلقین پیامی است شفاهی که مانند یک تحریک شرطی جانشین اشیاء و پدیده‌های خارج شده و اثر آنها را دارد برعکس* حیوانات که باید پدیده‌های واقعی بر روی اعضاء حسی آنها اثر مستقیم بگذارد . باتوجه به آنچه بیان شد و نظریات دیگری که درمورد خواب مطرح گردیده است هنوز معمای خواب آنطور که باید حل نشده و نظریه‌ای جامع ابراز نگردیده است لذا سخن را در این باب کوتاه کرده به تفاوتهای محسوس و ظاهری بین خواب و بیداری و حالت هیپنوز میپردازیم و این اشاره بدان سبب است که بعضی از افراد در شرایط هیپنوز خود را کاملا" بیدار تصور میکنند و این اشتباه پیش میآید که تحت هیپنوز قرار نگرفته‌اند .

* در خواب طبیعی بحسب سبکی و سنگینی خواب فرد خوابیده ممکن است قسمتی از هشیاری خود را حفظ کرده باشد (خواب سبک) و یا کلا" فاقد هر نوع حس و حرکت باشد (خواب سنگین) هریک از این حالات در هیپنوز هم قابل بررسی و مشهود است. اما در خواب طبیعی چنانچه با فرد سخن گفته شود قادر به تشخیص و درک درست کلمات و عبارات نیست گویی حواس از کار افتاده‌اند ، اگر با صدای بلند طرف را مورد خطاب قرار دهیم ممکن است از حالت خواب خارج شود ، درموقع خواب سبک حدود بیست تا چهل درصد از هشیاری فرد باقی است که متوجه سروصدای اطراف و یا رویت تصاویر ذهنی ناشی از رویاهاست و درهرحال از میزان استراحت فرد میکاهد !ما درحالت هیپنوز میتوان با شخص سخن گفت و سئوال و جواب نمود بدون اینکه از آنحالت بیرون آید ، میتوان فرد در حال هیپنوز را وادار بحرکت ، قدم زدن ، خوردن ، نوشیدن و ورزشهای ساده نمود بدون اینکه شرایط هیپنوز تغییر کند ، میتوان با تلقین بر مراکز

حسی سوژه اثر مثبت یا منفی گذاشت، برای بعد از بیداری و حتی آینده دستوراتی داد، می‌توان در شرایط خاص شخص درحال هیپنوز را وادار کرد که آنچه با او مطرح شده در بیداری بیاد داشته باشد یا فراموش کند، در شرایط ویژه میتوان حواس سوژه را حدت و حساسیت فوق‌العاده بخشید تا سوژه قادر به تجارب خارج از بدن* گردد، اینها و موارد متعدد دیگر، حالات و پدیده‌هائی هستند که در خواب هیپوتیکی قابل حصول و تجربه‌اند اما درخواب طبیعی به‌ندرت پاره‌ای از آنها را می‌توان مشاهده کرد.

علاوه بر اینها شخص درحال هیپنوز احساس رخوت و سنگینی دلپذیری درتمام بدن دارد که در حالت بیداری و خواب طبیعی این احساس حاصل نمیشود و اگر در خواب طبیعی حاصل شود بعلت رکود فعالیتهای کرتکس مغز قابل حس نیست.

شخص بیدار قادر به تمیز و تشخیص و قضاوت مسائل و رویداد ـ هاست، مثلا" اگر شب باشد و باو القاء گردد که روز است بعلت دخالت ضمیر آگاه قبول نمی‌کند درحالیکه شخص هیپنوتیزم شده اینمطلب را قبول می‌کند و حتی اگر هشیاری قسمتی از ضمیر آگاه به او ندا دهد که شب است نه روز باز پذیرش مطلب القاء شده برایش آسانتر از رد کردن آنیست. گاهی ممکن است فرد درحال هیپنوز سبک بعلت فعالیت بخشی از ضمیر آگاه خود را بیدار تصور کند و پیش آمده است سوژه‌ای پس از خروج از حالت هیپنوز منکر قرار گرفتن در این شرایط شده است و اظهار داشته است که: من کاملا" بیدار بودم، همه صداها را می‌شنیدم و حتی میتوانستم بدنم را حرکت دهم و بلند شوم اما بخاطر رعایت موقعیت

---

* out of body Experience

اینکار را نکردم . خوب گاهی ممکن است گفته‌های سوژه درست باشد و تحت تاثیر هیپنوتیزم واقع نشده باشد اما اغلب وجود این قبیل احساسات در سوژه مربوط به شرایط خاص هیپنوز است که سوژه با آنها آشنایی ندارد بهمین جهت تصور می‌کند که کاملا" بیدار بوده است . باید به این نکات توجه کرد که آیا عامل مسلط و آگاه بر عمل هیپنوتیزم بوده است یا خیر ، چنانچه عامل خبرگی و تجربه کافی نداشته باشد دچار اشتباه در عمل و قضاوت خواهد شد و شرایط ظاهری سوژه را حمل بر وجود حالت هیپنوز خواهد کرد بدون اینکه آزمایشهای لازم را درمورد اینکه سوژه تحت تاثیر قرار گرفته است یا خیر انجام دهد به سوژه تلقیناتی می‌کند که مورد پذیرش واقع نمی‌شود ، اما چنانچه احساس بیدار بودن در سوژه نتیجه فعالیت بخشی از ضمیر آگاه باشد می‌توان درهمان حال به سوژه تلقیناتی کرد که متوجه شود درحالت عادی نیست مثلا" به او القاء کرد که قادر به باز کردن پلکهایش نیست و یا نمی‌تواند خود را روی پاها کنترل کند و . . . اگر سوژه برخلاف تلقینات عامل بتواند پلکهایش را بگشاید و یا تعادلش بهم نخورد نشانگر اینست که تحت تاثیر هیپنوتیزم قرار نگرفته و درحالت عادی است اما چنانچه القائات موثر واقع شد سوژه تحت اثر هیپنوتیزم واقع شده است .

یک واقعه در این مورد * حدود سال هزار و سیصد و سی هفت در خرم‌آباد بودم و طبق دستور استاد به پاره‌ای تمرینات مشغول ، استاد دستور داده بود که از انجام آزمایشات مختلف که موجب اتلاف انرژی است خودداری کنم تا باطری وجود شارژ گردد آنگاه از انرژی زائد برای امور مصرف نمایم بحسب دستور حدود شش ماه بود که مبادرت به انجام هیپنوتیزم نمی‌کردم دوست و همکاری در خرم‌آباد دارم که او هم بدین‌کار مشغول بود چند جلسه بدون حضور این حقیر بر روی سوژه‌ای بنام

آقای (ع ــ ر) عمل هیپنوتیزم را اجرا کرده بود و هربار که سوژه بیدار شده بود ادعا کرده بود که تحت هیپنوز قرار نگرفته و عامل را کلافه کرده بود ، عامل مطلب را خصوصی با من مطرح کرد و گفت این شخص منکر قضیه است برای اثبات مطلب چه باید کرد؟ گفتم شب در جلسه شما شرکت می‌کنم و با اینکه اجازه کار عملی ندارم خود اقدام خواهم کرد ، شب در منزل ایشان حاضر شدم تعدادی از دوستان حضور داشتند به آقای (ع ــ ر) پیشنهاد کردم اجازه دهد او را هیپنوتیزم کنم او پذیرفت و کار را شروع کردیم وقتی سوژه بحالت هیپنوز فرو رفت دست راست او را بیحس کرده یکعدد سنجاق قفلی استرلیزه در دست او فرو کردم و دقایقی بعد بدون اینکه سنجاق را از دست او خارج کنم او را بیدار کردم ، سوژه بحال عادی بازگشت قدری حالت کرخی در بدن و دستها داشت از او پرسیدم ، فکر میکنی این جلسه هیپنوتیزم شدی یا مانند جلسات قبل بیدار بودی ، گفت من بیدار بودم . ادای این جمله با خنده ناگهانی دوستان حاضر در جلسه همراه شد و آقای (ع ــ ز) با شک و تعجب خود را ورانداز کرد ناگهان متوجه سنجاق قفلی شد که در دستش فرورفته بود آنگاه با حالت شرم سر را پائین انداخت و گفت چه وقت اینکار انجام شده گفتیم درحالت هیپنوز ، آیا شما متوجه این عمل شدید؟ گفت نه . سنجاق را از دست او بیرون آوردم و کرخی دست را از بین بردم و این شخص جزو معتقدین به هیپنوتیزم شد ، امثال این واقع بسیار است و این برای نمونه کافیست .

شرایط خود هیپنوتیزم

فرورفتن بحالت هیپنوز ، ترانس ، جذبه ، خلسه و ارتباط نیاز به

حساسیت جسمی روانی خاص دارد. افرادی که بطور طبیعی از این حساسیت، قدر کافی برخوردار نیستند نباید انتظار داشته باشند که طی دو یا سه جلسه تعلیم و تمرین موفق به ایجاد حالت هیپنوز در خود بشوند. این قبیل افراد باید ابتدا حالت رهایی و وریلاکس را آنقدر تمرین کنند تا موفق به قرار گرفتن درحالت رهایی کامل گردند. برای کمک به این افراد و سرعت بخشیدن به ازدیاد حساسیت آنان بهتر است ابتدا توسط عامل قوی و ورزیده چندبار بحالت هیپنوز فرو روند تا میزان حساسیت بتدریج متناسب با شرایط سلف هیپنوتیزم گردد. عامل باید طی چند جلسه افراد را برای حالت رهایی (وانهادگی) و هیپنوز شرطی کند و کلید خود هیپنوتیزم را بصورت عبارات تلقینی یا شمارش اعداد به افراد القاء نماید، وقتی افراد نسبت به جمله یا اعداد معین شرطی شدند آنگاه می‌توانند بدون حضور عامل با استفاده از تعلیمات خاص و کاربرد اصول و عبارات تلقینی که نسبت به آنها شرطی شده‌اند خود را هیپنوتیزم کنند. برای موفقیت در این کار توجه کافی به شرایط زیر از ضروریات است و نادیده انگاشتن هریک از این اصول به موفقیت در کار لطمه میزند.

اصول اساسی در تعلیمات خود هیپنوتیزم

۱ــ محصل (متعلم) باید دارای استعداد و حساسیت جسمی روانی خاص باشد. تشخیص این استعداد توسط عامل با آزمایشهای ساده میسر است ازجمله اینکه فرد بتواند براحتی در وضعیت ریلاکس جسمی و روانی قرار گیرد.

۲ ــ متعلم باید حداقل هشت جلسه توسط عامل قوی بمراحل

مختلف هیپنوز قرو رود و برای تغییر درجات خواب نسبت به محرکها شرطی گردد .

۳ــ متعلم باید زمینه ذهنی مثبتی از تعلیمات و تجارب و تسلط عامل داشته باشد تا دستورات عامل را با اعتقاد درونی به مثبت بودن آنها بپذیرد .

۴ــ عامل علاوه بر داشتن تسلط و تجربه کافی در علم هیپنوتیزم باید از اصول روانشناسی و علم النفس آگاه باشد .

۵ــ چنانچه در بین داوطلبان فرد یا افرادی مبتلا به ناراحتیهای عصبی و روانی وجود داشته باشند باید قبلا" از طریق روان درمانی شرایط عصبی روانی خود را متعادل ساخته سپس در کلاس شرکت نمایند ، علاوه بر این حدود پنج درصد افراد وجود دارند که جسم آنها استعداد پذیرش و هدایت امواج را ندارد و اصطلاحا" می‌توان گفت عایق هستند ، چنین افراد موفقیت چندانی در کسب این توانایی ندارند و فقط می‌توانند سطح اطلاعات تئوری خود را بالا برند .

۶ــ درصورتیکه تعداد شرکت کنندگان در آموزش خود هیپنوتیزم زیاد باشد بهتر است مربي آنان را برحسب استعداد پذیرش گروه‌بندی نماید و با هر گروه جداگانه کار کند .

۷ــ پس از حدود هشت جلسه کار توسط مربی (عامل) بر روی شرکت کنندگان ، حداقل چهار جلسه تحت نظارت مربی شرکت‌کنندگان شخصا" اقدام به خود هیپنوتیزم نمایند تا مشکلات آنان بررسی و حل گردد .

۸ــ محیط آموزشی باید از فضای کافی ، بهداشت و سکوت برخوردار باشد و عوامل مزاحم مانند سروصدای اتومبیلها و آمد و شد افراد و . . بحداقل ممکن برسد .

اغلب عقیده دارند که درجات خود هیپنوتیزم زیاد عمیق

نمی‌شود و افرادی که خود هیپنوتیزم می‌کنند فقط می‌توانند خواب سبکی در خود ایجاد نمایند، این نظریه کلیت ندارد زیرا استعداد و پذیرش در افراد متفاوت است و نتیجه کار نیز یکسان نخواهد بود و بسیاری از تجربه کنندگان توانسته‌اند خود را بدرجات عمیق هیپنوز برسانند. نمونه بارز و کامل این نظریه وقایع حیرت‌آوری از تسلط یوگیان است بر جسم و اعضاء و جوارح بدن خود که قادرند خود را تا مرحله تخلیه قالب در عمق هیپنوز فرو برند، اینان با تمرکز قوای ذهنی و نگاه به انتهای، بینی خود را بحالت هیپنوز عمیق فرو میبرند فعالیت حیاتی اندامهای مختلف را تاحد صفر پائین میآورند تنفس و گردش خون و فعالیت قلب را متوقف می‌کنند و جسم آنها را در تابوتهای لاک و مهر شده هفته‌ها دفن کرده و سپس از زیر خاک، بیرون میآورند و درحالیکه مرتاض از لحاظ پزشکی مرده‌ای بیش نیست پس از نیم ساعت شستشو و ماساژ با آب گرم دوباره بحالت عادی برمیگردد.

پرسش دیگری که مطرح است اینست: اگر کسی بتواند خود را هیپنوتیزم کند آیا عمل او از لحاظ روان درمانی ارزش علمی دارد یا خیر؟ پاسخ این است اگر فردی واقعا" موفق به اینکار بشود نتایج حاصله از عمل او قطعا" دارای ارزش علمی از لحاظ روان درمانی خواهد بود، چنین فرد می‌تواند درحالت سلف هیپنوتیزم ضعفهای روانی و شخصیتی خود را بتدریج از بین ببرد و دارای روانی متعادل و شخصیتی نرمال گردد و قادر شود در جهان پرآشوب و اضطراب کنونی که هرلحظه آن با درگیری‌های عصبی، فشارهای روانی، نومیدیها و شکستها توام است خود هیپنوتیزم را همانند زرهی آسیب‌ناپذیر برای مصون ماندن از اثرات جانکاه این وقایع بکار برد و درنتیجه با چنین شرایط اجتماعی نامناسب که بر زندگی ماشینی حکمفرماست اصالت خود را حفظ کرده در طوفان

حوادث پابرجای بماند. گفته شده است که اگر شخص درحالت خود هیپنوتیزم عمیق قرار گیرد بعلت ، بیخبر بودن از واقعیت وجود خود نمی‌تواند در روان درمانی موفق گردد .

چنانچه فردی اقدام به خودهیپنوتیزم کند بدون اینکه قبلا" هدف از این کار را مشخص کرده باشد و نیز تحت شرایط احتمالی هشیاری او نسبت به درون و برون خود منقطع شود مطلب فوق مصداق پیدا می‌کند اما آیا می‌توان چنین حالتی را که بیشتر به غشی و بیهوشی شباهت دارد هیپنوتیزم نامید؟ البته بعید نیست که، مبندرت و طی تجارب متعدد با چنین موقعیتی روبرو شویم که فرد هیپنوتیزم شده در شرایط قطع هشیاری قرار گیرد و بعلت تغییر حالت سوژه از حالت هیپنوز به خواب طبیعی ناشی از خستگی زیاد جسمانی فرو رود و یا در افراد مبتلا به هیستری ناظر بر حالات مشابه غشی یا بیهوشی باشیم که با مقدمه هیپنوتیزم ایجاد شده باشد این حالات در اثر دخالت عوامل دیگر در پدیده هیپنوز بوجود میآیند و شرایط خاص هیپنوز را تغییر می‌دهند و حال آنکه هیپنوز شرایط مشخصی دارد و اگر فرد با هدف معین اقدام به‌خود هیپنوتیزم نماید قبلا" در رابطه با هدف خود برنامه‌ریزی کرده است که در چه مرحله‌ای از هیپنوز باید قرار گیرد و چه تلقیناتی را باید بکار برد .

حال اگر این فرد خود را به درجات عمیق هیپنوز فرو برد بطوریکه مراکز حسی و حرکتی او بحالت غیرفعال درآیند و ضمیر آگاه فعالیتش تا حدی متوقف گردد بهمان نسبت ضمیر ناخودآگاه او فعال شده و دستوراتی را که قبلا" به آن القاء شده بمرحله اجرا درخواهد آورد و تاثیر مطلوب در فرد باقی خواهد گذاشت .

نکته مهم دیگر اینست که بتجربه ثابت شده خودهیپنوتیزم مشکلتر از هیپنوتیزم شدن بوسیله دیگری است و نیز هیپنوتیزم کردن خویش از

هیپنوتیزم کردن دیگری سخت‌تر است.

یکی از روشهای مختلف خود هیپنوتیزم توجه به اشیاء براق یا یک شکل آویخته بدیوار یا شعله شمع است، گفته شده که شعله لرزان شمع اثر هیپنوتیکی دارد. بعلاوه توجه به پاندول و موسیقی ملایم و دکر و سماع ممکن است به ایجاد حالت خود هیپنوتیزم منجر شود. یک روش کار به این صورت است که چهار زانو روی زمین و یا راحت روی مبل بنشینید و یا به پشت روی زمین دراز بکشید. با چند نفس عمیق رهائی را در تمام بدن ایجاد کنید دم و بازدم را از راه بینی و دهان انجام دهید سعی کنید هرچه بیشتر اعصاب آرام، عضلات رها و بدون انقباض در وضعیت کاملا" راحت قرار گیرند، سپس به شیئی موردنظر یا شعله شمع خیره شوید بدون اینکه چشمها را بیش از حد معمول باز کنید یا بخود فشار آورید، راحت و عادی فقط از پلک زدن خودداری کنید وقتیکه نگاه و فکر در شعله شمع متمرکز شد، تلقینات مناسب را برای فرورفتن در مرحله هیپنوز شروع کنید: احساس میکنم سنگینی و رخوت در سر و پلکهایم نفوذ میکند و لحظه بلحظه افزایش می‌یابد و... این تلقینات را در ذهن خود جدی و با اعتقاد شروع کنید طولی نمیکشد لرزش در پلکها و سنگینی و رخوت در سر احساس می‌شود. فاصله زمانی بین یک تا پانزده دقیقه به تناسب استعداد و حساسیت فرد ممکن است طول بکشد تا پلکها سنگین شده رویهم قرار گیرند. هنگامیکه پلکها کاملا" بسته شد حدود سی ثانیه باید صبر کرد سپس برای قرار گرفتن در مرحله سوگژستیف و در آستانه ورود بمرحله هیپنوز باید بوسیله عبارات یا شمارش اعداد خاص هرچه بیشتر حالت مشروط را در خود تقویت کرد[1] عبارات یا اعدادی که توسط

---

[1] پاورقی صفحه بعد

عامل درهنگام هیپنوتیزم کردن شما در آستانه ورود بمرحله هیپنوز بیان شده است وبرگیرنده‌های حسی و حرکتی شما اثر گذاشته می‌تواند بعنوان کلید و رمز ورود به آستانه هیپنوز توسط خودتان بکار برده شود تا هربار که در چنین شرایط رمز را ادا کردید پی‌آمد محرک اصلی را که در قالب عبارات یا شمارش(محرک ثانوی) عرضه میشود احساس نمایید ، چنانچه با شمارش اعداد شرطی شده‌اید اینگونه بخود تلقین کنید : اکنون از شماره یک تا پنج میشمارم با شمارش ذهنی هر عدد رخوت و سنگینی بیشتر تمام بدنم را فرا می‌گیرد ، پلکهایم سنگین و سنگنتر می‌شوند و کاملا" بهم می‌چسبند وقتی شماره پنج را در ذهن ادا کنم پلکهایم چنان سنگین و بهم چسبیده‌اند که قادر بباز کردن آنها نخواهم بود . پس‌از اجرای این تلقینات شروع بشمارش اعداد از یک تا پنج در ذهن بنمائید . شمارش باید با تانی و همراه با تنفس(بازد م) صورت گیرد و سعی شود مفهوم تلقینات با تمام وجود حس گردد ، پس از بیان عدد پنج می‌توان برای آزمایش و آگاهی بر اینکه آیا در مرحله سوگژستیف قرار دارید یا خیر سعی در باز کردن پلکها نمائید اگر با یکی دو فشار پلکها باز نشد تلاش بیشتر نباید کرد و باید دانست که در مرحله سوگژستیف هستید و باید برای تغییر درجه خواب بکار ادامه دهید اما اگر پلکها بسادگی باز شد ، شما در مرحله هیپنوز قرار نگرفته‌اید باید کار را مجددا" از ابتدا شروع کنید تا به این مرحله برسید وقتی در این شرایط قرار گرفتید بهتر است به پشت دراز بکشید برای ازدیاد پذیرش جسمی روانی در آستانه هیپنوز همیشه

۱ــ تقویت در قوانین بازتابهای شرطی عبارتست از تکرار ارائه محرک ثانوی بهمراه محرک اصلی که موجب تقویت پاسخ در ارگانیزم می‌گردد .

برنامه را با چند نفس عمیق آغاز کنید و سعی نمائید جسم و ذهن در شرایط ریلاکس(وانهادگی) کامل قرار گیرد. فرض کنیم اکنون شما در آستانه هیپنوز و مرحله سوگژستیف قرار دارید برای تغییر درجه خواب بمرحله سنگینتر و گسترش رخوت ناشی از هیپنوز به سراسر جسم، می‌توان بدن را به مناطق مختلف تقسیم کرد و هر قسمت یا عضو را با تلقین در شرایط رخوت کامل قرار داد. بعنوان مثال تلقینات را برای رهایی و رخوت کامل از پاها شروع کنید و اعضاء مختلف را تا جمجمه در رخوت فروبرید آنگاه به یکی از دستهایتان فرمان دهید تا آرام از زمین بلند شود و بطور عمود بر بدن قرار گیرد، برای تغییر درجه خواب از مرحله سوگژستیف به کاتالپسی باید بخود تلقین کرد که همراه با تغییر درجه خواب و رخوت بیشتر در اندامها، دست بلاارادہ بسمت پائین کشیده شود، هنگامیکه دست در کنار بدن رها می‌شود خواب بمرحله کاتالپسی تغییر می‌یابد. آنگاه تلقین را بهمین نحو ادامه میدهید تا دست بلاارادہ پائین آید.

برای آزمایش اینکه آیا در مرحله کاتالپسی قرار دارید یا خیر و همچنین برای فرورفتن در آخرین درجه از مرحله کاتالپسی بەترتیب زیر عمل کنید.

۱ــ بەیکی از دستهایتان فرمان دهید که سبک شود و آرام بالا بیاید بحدی که بر بدن عمود شود، اگر دست از تلقینات شما پیروی کرد و بدون کمک ارادی بالا آمد نشانه اینست که در شرایط مناسب هستید کار را دنبال کنید.

۲ــ وقتی دست کاملاً بر بدن عمود شد تلقین را برای استحکام و انقباض عضلات و مفصلها شروع کنید به این نحو: اکنون جسم من در شرایطی است که می‌توانم هرعضو را با یک فرمان منقبض و محکم سازم

بدون اینکه این عمل بر اعمال حیاتی بدن (گردش خون ، ضربان قلب و نبض) اثر نامطلوب بگذارد ، حالا احساس میکنم که دستم از مفصل شانه تا نوک انگشتان در یک حالت سفتی و انقباض فرومیرود ، یک ارتعاش درونی در اعصاب دستم در جریان است که مفصلها و عضلات را محکم می‌کند . هرلحظه استحکام دست بیشتر می‌شود و دست مانند یک قطعه چوب محکم عمود بر بدن قرار می‌گیرد بطوریکه می‌تواند نیروی زیادی تحمل کند و خم نشود .

پس از این تلقینات دست باید مورد آزمایش قرار گیرد که آیا در شرایط تلقین قرار گرفته است یا خیر ، درصورت قرار گرفتن باید بدانید که در درجه سوم از مرحله دوم قرار دارید و می‌توان برای ایجاد بیحسی موضعی در هر نقطه از بدن بخود تلقین کنید . شکل (۲) ، (۳) ، (۴)

شکل (۲) ایجاد بیحسی موضعی

شکل (۳) انقباض کامل عضلات و مفاصل

شکل (۴) بیحسی موضعی درحال خود هیپنوتیزم

حالا آماده هستید بمرحله عمیقتر یعنی سومنامبول وارد شوید. برای رسیدن به این مقصود راههای متفاوتی وجود دارد و ما به یک روش که عمومیت بیشتری دارد اشاره می‌کنیم.

روش سرداب

در ذهن خود قویا" تصور کنید که بر بالای یک زیرزمین عمیق یا سرداب تاریک ایستاده‌اید، این سرداب دارای پله‌هائی است (ده پله) که هرقدر بداخل آن فرورویدرخوت و رهایی جسمانی شما بیشتر می‌شود، باتوجه باینکه شما این جریان در ذهن تصویرسازی می‌کنید بخود چنین تلقین کنید: اکنون من با وجود رخوت و سنگینی که در خود احساس می‌کنم بر بالای اولین پله ورود به سرداب ایستاده‌ام، می‌خواهم با پیمودن پله‌ها یکی پس‌از دیگری به اعماق سرداب وارد شوم:

توجه داشته باشید هراندازه تلقینات با قاطعیت و تجسم ذهنی بیشتر همراه باشد تاثیر قویتر خواهد داشت و هر اندازه سرسری و بدور از تجسم ذهنی اجرا شود کمتر موثر خواهد بود.

در ذهن اولین پله سرداب را درنظر بگیرید و با پیمودن آن، یک پله به عمق سرداب طی کنید و بخود تلقین نمائید: با پائین رفتن از هر پله بعمق سرداب نزدیکتر می‌شوم و رخوت و رهائی جسمانی‌ام بیشتر می‌شود، هنگامیکه به عمق سرداب برسم استراحت مطلق و آرامش کامل جسم و روان مرا پر خواهد کرد: بعد از این تلقینات برای پیمودن هر پله به عمق سرداب یک عدد درنظر بگیرید بعنوان مثال اگر برای سرداب خیالی ده پله درنظر دارید طی هر پله را بعمق سرداب از شماره نه شروع

کنید و به صفر ختم کنید و عدد صفر نشانه رسیدن به عمق و رهایی جسم و روان است. تصور کنید پیمودن هر پله بداخل سرداب قسمتی از بدن شما را در سنگینی و رخوت فرو میبرد و همچنانکه پله‌ها را یکی پس از دیگری طی می‌کنید جسم شما در تاریکی و سکوت همراه با سنگینی و رخوت ناشی از فررفتن در اعماق را حس می‌کنید. وقتی به انتهای سرداب رسیدید و آرامش و رخوت را احساس کردید می‌توانید برای مدتی که در نظر گرفته‌اید فکر خود را از مسئله سرداب دور سازید و به استراحت بپردازید، چنانچه قصد شما از اقدام بخود هیپنوتیزم استراحت دادن به سیستم اعصاب و روان است مدتی در همین حال بمانید و جسم و روان را به آرامش حاصله بسپرید و اگر به قصد روان درمانی یا مقصود دیگر به اینکار پرداخته‌اید در جای دیگر در این زمینه صحبت خواهیم کرد. چنانچه بعضی از تجسم تاریکی هراس دارند می‌توانند بجای تجسم سرداب پله برقی یک فروشگاه را درنظر بگیرند که از طبقه‌ای به طبقه پائینتر فرود میآیند یا پله‌های ساختمانی را مجسم کنند.

نکته مهم * هرگز درجلسات اولیه سلف هیپنوتیزم درصدد کنجکاوی و تعیین میزان عمق خواب خود نباشید زیرا توجه و کنجکاوی به این مطلب که اکنون در چه درجه‌ای از خواب هیپنوتیکی هستید مستلزم انقطاع فکر شما از شرایطی است که در آن قرار دارید و این انقطاع سبب سبک شدن و از بین رفتن شرایطی است که در آن هستید لذا توصیه می‌شود حداقل حدود شش جلسه درصدد تعیین درجه عمـق خواب نباشید و اینکار را به زمان بیداری و پرسش از ضمیر ناخودآگاه بوسیله پاندول، حرکت انگشت یا نوشتن بلاارادہ موکول کنید، هنگامیکه پس از چند جلسه تمرین تاحدودی از لحاظ جسمی و روانی کانالیزه شدید و با شرایط و موقعیت تطبیق یافتید، آنگاه می‌توانید در ضمن خواب هیپنوتیکی آزمایشهایی

از خود بعمل آورید تا به عمق خواب و میزان اثر بخشی خود تلقینی واقف شوید.

نکته مهم دیگر * برای توفیق در کار سلف هیپنوتیزم ابتدا باید یک هدف مثبت داشت، تمرینات را باید مرتب با آرامش و بدون فشار و بدور از شتاب و بیحوصله بودن انجام داد، نباید با اراده شدید بتمرین پرداخت و بهزور و فشار خود را در چهارچوب شرایط و حالات فروبرد زیرا نتیجه این کوششها منفی خواهد بود، موفقیت با صبر و پشتکار و تمرین ملایم و مداوم همراه است و افراد با زمینه‌های استعدادی و حساسیتهای متفاوت بعضی سریعتر و بعضی کندتر بهنتیجه می‌رسند اما درهر حال موفقیت در سایه پشتکار و تمرین مداوم حاصل خواهد شد.

چون ز چاهی میکنی هر روز خاک　　عاقبت اندر رسی در آب پاک
سایه حق بر سر بنده بود　　عاقبت جوینده یابنده بود

آزمایش درحال هیپنوتیزم

پس از اینکه در کار خود هیپنوتیزم مهارت یافتید و بقول معروف جا افتادید می‌توانید تست‌های مختلفی را شخصاً" طرح‌ریزی کرده و در ضمن هیپنوز اجرا نمائید. اینک برای آشنایی بیشتر شما با بعضی تست‌ها و نحوه اجرای آنها به چند مورد اشاره می‌کنیم.

۱ــ آزمایش پلکهای بهم چسبیده * وقتی درحالت رهایی کامل قرار گرفتید و به شعله شمع یا هر شیئی دیگر دقایقی خیره شدید و بتدریج پلکها رویهم قرار گرفت تلقینات مقدماتی را که ذکر آن گذشت اجرا نمائید و بخود چنین تلقین کنید: پلکهایم سنگین شده و رویهم

قرار گرفته، احساس می‌کنم رخوت زیادی درتمام بدن خصوصا" در پلکهایم ایجاد شده، حالا از شماره یک تا پنج میشمرم با هر شماره سنگینی و رخوت در پلکهایم افزایش می‌یابد و چسبندگی پلکها را بهم محکم می‌کند وقتی شماره پنج را ادا کنم دیگر قادر به باز کردن پلکها نیستم حتی اگر کوشش کنم موفق نخواهم شد. بعد آرام و با تانی در ذهن خود شمارش را شروع کنید. یک... دو... سه... چهار ... پنج، بعد از این تلقینات برای گشودن پلکها یکی دوبار کوشش کنید چنانچه موفق به باز کردن آنها نشدید دیگر تلاش نکنید و فکر را به کنجکاوی مشغول نسازید و اجازه دهید رخوت و آرامش ناشی از ورود بمرحله هیپنوز تمام بدن شما را فرا گیرد.

آزمایش دوم: بلند شدن دست * پس از اینکه بحالت ریلاکس و رهایی کامل رسیدید و احساس کردید که در شرایط هیپنوز هستید، فکر خود را به یکی از دستها (چپ یا راست) متمرکز سازید، مسلما" در چنین شرایطی احساس رخوت و سنگینی خاصی در بدن و دستها دارید، وقتی فکر را بیکی از دستها متمرکز ساختید بخود تلقین نمائید: دست راستم بتدریج سبک و سبکتر می‌شود، سنگینی و رخوت از دست راست خارج می‌شود و کم‌کم در د ت راست احساس سبکی می‌کنم، دست راست مانند پر کاه سبک می‌شود، حالا احساس می‌کنم دست راستم بتدریج از زمین بلند می‌شود، لحظه بلحظه سبکتر و بیشتر بلند می‌شود، آنقدر بالا میآید تا مساوی صورتم قرار گیرد. هریک از این تلقینات را باید در ذهن با تجسم کامل مفهوم تلقین ادا نمائید و لحظاتی درنگ کنید، وقتی احساس کردید مفهوم جمله بیان شده در وجود شما بواقعیت تبدیل می‌شود و مصداق پیدا می‌کند تلقین بعدی را انجام دهید تا وقتی که متوجه می‌شوید دست چون پر کاهی سبک بتدریج از زمین بلند می‌شود. قبل از

اینکه حرکت دست شروع شود حالتی شبیه به مور مور شدن یا عبور یک جریان ضعیف الکتریسیته در دست احساس می‌شود و بعد دست آرام ، آرام حرکت می‌کند ، وقتی دست کاملا" در حد موردنظر بلند شد آنگاه تمرین رهایی را اجرا کنید .

آزمایش سوم : قفل شدن پنجه‌ها ــ وقتی بحالت ریلاکس و رهایی کامل درآمدید و تلقینات ابتدائی را اجرا کردید ، پنجه‌های دستها را آرام درهم قفل کنید ، سپس شروع به تلقین ذهنی نمائید : احساس می‌کنم پنجه‌های دستم آرام ، آرام درهم قفل می‌شود و بتدریج انگشتها یکدیگر را محکم میفشارند ، وقتی از شماره یک تا سه بشمرم با هر شماره پنجه‌ها محکمتر شده و پس از ادای شماره سه دستهایم دیگر از هم جدا نمی‌شوند حتی اگر کوشش کنم قادر به باز کردن دستها نخواهم بود : بعد شروع به شمارش کنید ، یک . . . دو . . . سه . . . و بعد آزمایش کنید که آیا می‌توانید دستها را بگشایید یا خیر اگر نتوانستید نشانه اینست که شما بمرحله اول هیپنوز (سوگژستیف) وارد شده‌اید ، آنگاه تلقینات مناسبی برای باز شدن پنجه‌ها در ذهن اجرا کنید ولی اگر دستها باز شدند باید بیشتر کار کنید و بدانید هنوز به آستانه هیپنوز وارد نشده‌اید ، از این قبیل آزمایشات خود نیز می‌توانید طرح‌ریزی و اجرا نمایید .

* * *

چگونه به عمق خواب هیپنوتیکی با پرسش از ضمیر ناخودآگاه پی میبریم

دکتر زیگموند فروید دانشمند اطریشی روان انسان را به سه بخش

کلی و مهم تقسیم کرده است این سه بخش عبارتند از ضمیر آگاه یا من[1] (Conscious) و ضمیر ناخودآگاه یا نهاد[2] unconscious و من برتر[3] super conscious ضمیر آگاه بخشی از روان است که به آنچه در اطراف فرد میگذرد آگاهی دارد. ضمیر ناخودآگاه یک وجدان درونی یا شعور باطنی و یا ضمیر از یاد رفته است که با موجودیت داخلی ما و آنچه مربوط به زمان خواب، بیهوشی، بی‌ارادگی، غش، حمله عصبی در ارتباط است و مرکز امیال و غرائز و آرزوهای واپس‌زده و نگهدارنده تاثیر وقایع تلخ و شیرین روزگاران گذشته است. دست‌یابی به شعور باطن یا ضمیر ناخودآگاه و آگاهی به اینکه این منبع درونی چه وظایفی دارد و چگونه منشاء پاگیری مشکلات و مسائل مهمی در زندگی انسان می‌شود و موجب شناخت بخش عظیمی از خودیت و موجودیت انسان است و نیمی از کلید خودشناسی را دربر دارد.

بخش سوم روان انسان بنام فرامن یا سوپر اگو یا سوپر کانشس نامیده می‌شود. بدین ترتیب پائین‌ترین طبقات روان محل غرایز و خاطرات است که نهاد یا ضمیر ناخودآگاه خوانده می‌شود، سطح بالاتر از آن وجدان یا شعور آگاه یعنی نیروئی که ما را به تفکر و مباحثه و قضاوت وامیدارد و بخش سوم ابرمن است که بعقیده دکتر کارل یانگ روان شناس سوئیسی قسمت معنوی و روحی جوهر ذاتی است که آنرا ابر وجدان می‌نامد طبق نظریه یانگ موهبت قسمتی از روان ناآگاه انسان است که مستقیما" بخداوند مربوط است و بعبارت دیگر قسمتی از وجود لایتناهی اوست.

در شرایطی مانند خلسه، جذبه، ترانس، هیپنوز که فعالیت بخش آگاه روان کند می‌شود، بخش ناخودآگاه فعالتر شده دست‌یابی به مکنونات

1- Id 2- Ego 3- superego

آن میسر می‌گردد و چون آنچه بر وجود ما می‌گذرد بنحوی تاثیر بر ناخودآگاه می‌گذارد درواقع "نهاد" بایگانی و انبار ذخایر وجود انسان است.

گفتیم که در جلسات اولیه خود هیپنوتیزم راجع به عمق خواب هیپنوتیکی کنجکاوی نکنید، پس از بیدار شدن می‌توانید به روشهای مطرح شده در این مبحث از بخش ناخودآگاه روان کمک گرفته از میزان عمق خواب خود مطلع شوید.

۱ــ روش پاندول: هر جسم کوچکی که به انتهای نخی آویزان شود می‌تواند نقش پاندول را ایفا کند. بلندی نخ برای آزمایش موردنظر ممکن است بین ده تا بیست سانتیمتر باشد. روش کار بدین طریق است که آرنج یکدست را روی میز مقابل یا دسته صندلی تکیه میدهید، سر نخ پاندول را بین دو انگشت شصت و اشاره گرفته تا پاندول در هوا آویزان شود وقتی که پاندول آزاد شد در جهات مختلف حرکات و نوساناتی دارد که از چهار حرکت مشخص خارج نیستند.

۱ــ حرکت در جهت عقربه ساعت یعنی از چپ براست (حرکت دورانی)

۲ــ حرکت در جهت عکس عقربه ساعت یعنی از راست به چپ (حرکت دورانی).

۳ــ حرکت مستقیم از چپ براست.

۴ــ حرکت عمودی در جهت بدن.

برای اینکه بهریک از این حرکات مفهوم مشخصی بدهید و آن حرکت را معنی‌دار کنید بهتر است از ضمیر ناخودآگاه کمک بگیرید و خود بدون مشورت ضمیر ناخودآگاه اینکار را نکنید، ابتدا با اراده خود یکبار پاندول را در جهات چهارگانه حرکت دهید وپاندول‌را ثابت نگاهدارید.

سپس از ضمیر ناخودآگاه پرسش کنید (بطور ذهنی و فکری) که کدامیک از حرکات چهارگانه را برای پاسخ "بله" انتخاب میکنی وقتی سئوال در ذهن مطرح شد تمام توجه و نگاه خود را به پاندول متمرکز کنید، لحظاتی می‌گذرد تا پاندول در یکی از جهات چهارگانه بحرکت درآید، آن حرکت را بعنوان جواب "بله" از طرف ضمیر ناخودآگاه خود بپذیرید، بعد برای پاسخ "نه" و همینطور پاسخ "نمیدانم" و پاسخ "نمیتوانم بگویم" حرکات مختلف پاندول را مشخص کنید، وقتی کلید مکالمه با ضمیر ناخودآگاه را که همین حرکت و مفهوم آنهاست مشخص شد شما قادر خواهید بود پاسخهای صریح و دقیقی درقبال پرسشهای خود از ضمیر ناخودآگاه دریافت دارید، ازجمله می‌توانید این روش را برای تعیین درجه عمق خواب بکار برید. باید توجه داشته باشید سئوالاتی که مطرح می‌کنید بصورتی طرح شوند که پاسخ آنها "بلی" یا "نه" باشد و سئوالاتی که نیاز به پاسخهای توصیفی و توضیحی دارند متناسب با این روش نیستند و باید از روش نوشتن[1] خودنگار برای روشن شدن پاسخ اینگونه سئوالات استفاده کرد. برای پرسش درمورد درجه عمق خواب شما باید با مراحل و درجات خواب هیپنوتیکی آشنا شوید تا بتوانید سئوالاتی در این زمینه طرح کنید. مثلا" اگر خواب هیپنوتیکی را به مراحل خیلی سبک، سبک، نسبتا" سنگین، سنگین، خیلی سنگین، تقسیم کنیم پرسشها را بدینگونه مطرح می‌کنیم. وقتی که من در حالت سلف هیپنوتیزم بودم آیا بمرحله خیلی سبک وارد شدم یا خیر؟ اگر جواب "نه" بود نشانه اینست که شما موفق به ایجاد حالت هیپنوز نشده‌اید و باید تمرینات را دنبال کنید اما اگر پاسخ "بله" بود ادامه می‌دهید و مجددا" سئوال

1-Automotic writting 2-Ideo Motrice

می‌کنید: آیا به درجه سبک سلف هیپنوز وارد شدم؟ چنانچه جواب مثبت بود مجددا" سئوال می‌کنید آیا بمرحله نسبتا" سنگین هیپنوز وارد شدم؟ و بهمین ترتیب تا آخرین درجه‌ایکه در آن قرار گرفته بودید مشخص کنید. چنانچه پاندول بهیچیک از سئوالات شما پاسخ ندهد و حرکت نکند نشانگر وجود یک مبارزه منفی در درون شما است و ضمیر ناخودآگاه نمی‌خواهد بسئوالات شما پاسخ دهد. از این روش برای روان درمانی (خود درمانی) می‌توان استفاده کرد و با طرح سئوالاتی علل ناراحتیها و راه درمان آنها را از ضمیر ناخودآگاه پرسش کرد. شما با تبحر در این روش به انبار خاطرات گذشته، عقده‌ها، نابسامانیها، ضعفها و نقاط برجسته شخصیت خویش پی خواهید برد و از خود شناختی نو و مقرون به واقعیت حاصل خواهید کرد این روش را که ایدئوموتریس[۲] (قدرت اندیشه ـ زایی) نامیده‌اند می‌توان در موارد بسیار بکار برد و نتایج شگفت‌انگیز حاصل کرد. ازجمله طی آزمایشی که توسط چهارصد و دو زن باردار با استفاده از این روش بعمل آمده است، سیصد و شصت نفر آنها صریحا" جنسیت جنین در رحم خود را بطور صحیح تعیین کردند، حتی در سه مورد دوقلو بودن جنین‌ها در رحم و جنسیت هریک از دوقلوها کاملا" مطابق واقع تعیین گردید، اما اینکه چرا بقیه زنها نتوانستند با استفاده از ایدئوموتریس پاسخ صحیح بدست آورند در بررسی معلوم شد اینان پاسخها را مطابق میل و آرمان خود درمورد جنسیت فرزندانشان بیان کرده‌اند، درواقع وجود میل و آرزوی آنها موجب شده است که مسیر پاسخگویی از کنترل ضمیر ناخودآگاه خارج گردد و بسمت میل شخصی افراد گرایش یابد.

روش دوم ، نوشتن بلاارادہ: این روش را اغلب پیروان مکتب اسپریتیسم (ارتباط با ارواح) بعنوان یکی از متدهای برقراری ارتباط بکار میبرند . گاه از این طریق اطلاعات و نوشته‌های جالبی بدست میآید که پیروان این مکتب برای اثبات مدعای خود به آن استناد می‌کنند اینکه این ادعا درست است یا خیر مورد بحث ما نیست بلکه مقصود از نوشتن بلاارادہ در اینجا بعنوان کلیدی برای باز کردن صندوق پر رمز و راز ضمیر ناخودآگاه مطرح می‌گردد ، نوشتن بلاارادہ را هم درحال بیداری و هم درموقع هیپنوز می‌توان تمرین کرد . روش کار چنین است ، صفحه کاغذ سفیدی را روی میز مقابل ثابت می‌کنیم ، یکعدد روان‌نویس یا ماژیک را طوری بین انگشتان نگاه میداریم که نوک آن بر صفحه کاغذ تماس داشته باشد ، دست باید کاملا" راحت و بدون انقباض باشد ، وقتی نوک قلم روی کاغذ قرار گرفت فرد باید بحالت انتظار دست را رها کند . لحظاتی می‌گذرد ارتعاشاتی در دست ایجاد شده و نوک قلم با حرکات آرام یا تند روی کاغذ کشیده می‌شود ، ابتدا خطوط کج و معوجی بر صفحه کاغذ نقش می‌بندد بعد از مدتی و یا طی جلساتی خطوط نامرتب به کلمات و عبارات مشخص تبدیل می‌گردد ، آنگاه می‌توان سئوالات موردنظر را مطرح کرد ، پاسخ سئوالات بصورت کلمات و جملات بدون اینکه خود شخص در نوشتن آنها دخالت داشته باشد بر صفحه کاغذ نمایان می‌شود ، یک نظریه اینست که پاسخها توسط ضمیر ناخودآگاه فرد از طریق قلم نوشته می‌شود لذا شخص می‌تواند با دست دیگر بکاری مشغول شود و توجه خود را کلا" از مسئله نوشتن منحرف سازد . دکتر مول Anita Muhl آزمایشی در این زمینه با پنجاه نفر انجام داد و طی آن توانست سطوح مختلفی از ناخودآگاهی را تشخیص دهد ، برطبق نظریه دکتر مول هفت سطح متفاوت روان ناآگاه مشخص شد که از سطح ابر آگاهی super cohscience

شروع و تا پائین‌ترین سطح که آنرا به شیطان یا افکار مذموم تشبیه کرده است منتهی می‌شود، این سطح نازل از ناخودآگاهی بعقیده دکتر مول بنظر میرسد که از هیجانات بدوی و غرایز اولیه انسانها سرچشمه می‌گیرد، عقیده دیگری که در اینمورد وجود دارد برقراری ارتباط با موجود ملکوتی یا نیروهای شیطانی است، بحث درباره اینکه کدامیک از این دو نظریه بواقعیت نزدیکترند از حوصله این جزوه خارج است.

بیدار شدن: قبل از اینکه از حالت هیپنوز خارج شوید لازم است تلقینات مفیدی بخود بنمائید تا از نتیجه مفید سلف هیپنوتیزم پس از بیداری و حتی روزهای بعد از آن بهره‌مند شوید. تلقیناتی از این قبیل مناسب است: همینطور که اکنون احساس آرامش و راحتی می‌کنم پس از خروج از اینحالت آرامش من ادامه خواهد یافت. هنگامیکه از حالت هیپنوز خارج شوم سبکی و نشاط خاصی در خود احساس خواهم کرد که نتیجه استراحت عمیق سیستم اعصاب و شارژ شدن آنست: چنانچه سلف هیپنوتیزم را بمنظور روان درمانی یا ترک اعتیاد اجرا می‌کنید تلقینات متناسب با هدف تغییر خواهد کرد، مثلا": من بر جسم و اعصاب خود تسلط کامل دارم و این تسلط پس از بیداری همچنان باقی است، سیگار (یا اعتیاد دیگری که نام آن در ذهن تکرار می‌شود) برای من جنبه تفنن داشته است و من در خود هیچگونه نیازی به استعمال دخانیات خصوصا" سیگار احساس نمی‌کنم بلکه حس می‌کنم با هربار مصرف سیگار از بو و طعم بد آن ناراحت می‌شوم و نوعی کراهت و تنفر در خود می‌یابم که وقتی از اینحالت خارج شوم آشکارتر و محسوستر خواهد بود... و از این نوع تلقینات متناسب با هدف مفید خواهد بود. در کتاب اتوهیپنوتیزم تالیف لسلی لوکرون ترجمه همایونفر صفحه شصت چنین آمده است که: زمان درحالت هیپنوتیکی خیلی کند می‌گذرد، چنانچه گاهی شما تصور

می‌کنید نیمساعت یا بیشتر در حالت خلسه و از خود بیخود بوده‌اید درصورتیکه بعد می‌بینید مدت هیپنوتیزم بیش از چند دقیقه طول نکشیده است: شاید در پاره‌ای موارد گفته لسلی لوکرون مصداق داشته باشد اما در اکثر موارد تجربه ثابت می‌کند که این سخن مصداق کلی ندارد بلکه عکس آن بیشتر واقع می‌شود زیرا کسیکه درحالت خلسه اعم از هیپنوز یا جذبه عرفانی فرورفته است متوجه گذشت زمان نیست زیرا خلسه و جذبه بمنظور رستن از قید زمان و مکان و تعلقات آنها بکار گرفته می‌شود و هدف اتصال و ارتباط با موقعیت والاتری است و وقتی شخص از این حالت رهایی خارج شود مدت زمان صرف شده را خیلی کوتاهتر از آنچه واقعا" بوده حس می‌کند، دلائل و شواهد تجربی بسیار بر این مدعا وجود دارد که مجال بحث آنها در این مختصر نیست. ممکن بعضی بعلت فعالیت زیاد و برخوردهای نامناسب اجتماعی در خود احساس خستگی جسمی عصبی نمایند و بخواهند سلف هیپنوتیزم را جهت رسیدن به استراحت اعصاب و رهایی از خستگی روزمره بکار برند در اینصورت عمق خواب هیپنوتیکی باید حداقل در مرحله دوم "کاتالپسی" باشد و تلقینات متناسب با هدف اجرا گردد. قبل از شروع به خود هیپنوتیزم و وقتی که کاملا" آماده برای اجرای این عمل هستید، سعی کنید با تمام توجه و تمرکز فکر چشمان خود را بسته و توجه ذهنی را بخود متمرکز سازید و تلقین کنید: من می‌خواهم با فرورفتن در حالت خلسه هیپنوتیکی خستگیها و تاثیرات نامطلوب تحریکات عصبی را بکلی از خود دور کنم وقتی بحالت هیپنوز فرورم اعضاء و جوارح، گردش خون و تنفس من عادی و طبیعی خواهند بود و مغز و اعصاب در استراحت مطلق فروخواهند رفت و این حالت موجب می‌شود تا نیروهای عصبی تلف شده را در خود تجدید نمایم، و...

حالت هیپنوز ممکن است در مواردی تبدیل بخواب طبیعی شود

و خواب طبیعی تا رفع کامل خستگی ادامه یابد.

* * *

چگونه می‌توان هیپنوز را بخواب طبیعی تبدیل کرد

وقتی توانستید خود را در مرحله دوم از خواب هیپنوتیکی قرار دهید و با تلقین بنفس و تجسم ذهنی سرداب، پله برقی یا آسانسور و یا شمارش معکوس خود را در درجه عمیق از مرحله دوم قرار دهید و پس از اینکه تلقینات متناسب با هدف را اجرا کردید برای فرورفتن بخواب طبیعی دو عمل انجام دهید. ۱ــ ذهن خود را بکلی از اجرای تلقینات پاک کنید. ۲ــ توجه خود را بموضوعی دلپسند و رویایی معطوف سازید و موضوع دلخواه را در ذهن دنبال کنید بدون اینکه هیجانی شما را فراگیرد و حالت رهایی را مغشوش سازد، طولی نخواهد کشید که بخواب طبیعی فرومی‌روید، یا اینکه بجای توجه بموضوع دلخواه بخود چنین تلقین کنید: اکنون می‌خواهم از حالت هیپنوز بخواب طبیعی فرورم، استراحت جسمی و روانی من همچنان ادامه خواهد یافت، هم‌اکنون خود را بخواب میسپارم.

مراحل و درجات خواب مصنوعی[1]

پیشگامان دانش هیپنوتیزم، خواب مصنوعی را ازمرحله خیلی

۱ــ مراحل و درجات خواب مصنوعی بطور جامعتر در کتاب قوای نامربی بیان شده است.

تا درجه خیلی سنگین و تخلیه قالب به مراحلی تقسیم کرده و برای هر مرحله درجاتی قائل شده‌اند، این تقسیم‌بندیها اغلب تئوری است و صددرصد قابل اجرا نیست، گذشته از جنبه تئوری بودن موضوع پذیرش و قابلیت افراد نیز مطرح است، معروفترین تقسیماتی که در اینمورد شده است عبارتند از:

۱ــ مکتب نانسی: پروفسور برنهایم بانی مکتب نانسی خواب مصنوعی را به نه درجه یا مرحله تقسیم کرده‌است براساس این تقسیم‌بندی، درجه اول خواب مصنوعی سوگژستیف و مرحله دوم کاتالپسی شامل سه درجه و مرحله سوم سومنامبول دارای پنج درجه که آخرین درجه تخلیه قالب است. دکتر لیبــولت خواب مصنوعی را به ده درجه تقسیم‌بندی کرده است.

۲ــ مکتب پاریس: موسس این مکتب پروفسور شارگو پزشک بیمارستان سالپتریه پاریس بوده است به عقیده دکتر شارگو و پیروانش هیپنوز را به سه مرحله می‌توان تقسیم کرد، مرحله اول بیحالی و سنگینی. مرحله دوم جمود یا کاتالپسی و مرحله سوم را خواب مصنوعی نامیده‌اند. تقسیم‌بندی دیگری که کلی و جامعتر است خواب هیپنوتیکی را به چهار مرحله تقسیم می‌کند صرفنظر از اینکه در هر مرحله درجاتی وجود دارد تقسیم‌بندی بدین‌ترتیب است.

۱ــ مرحله سبک (سوگژستیف) ۲ــ مرحله متوسط (کاتالپسی) ۳ــ مرحله سنگین (سومنابمول) ۴ــ مرحله خیلی سنگین (لتا رژی) مرحله سبک یا بسته شدن پلکها و ایجاد حالت چسبندگی در آنها بوجود میآید، فردی که در این مرحله قرار دارد از لحاظ جسمی سنگین و رخوتی ندارد و از لحاظ کار ضمیر آگاه در شرایط بیداری است جز اینکه قادر بباز کردن پلکهایش نیست و حالت تلقین‌پذیری دارد و اگر اینحالت ادامه پیدا کند

و عامل بوسیله پاس و تلقین کار را دنبال کند سوژه وارد مرحله دوم (کاتالپسی) می‌گردد، نشانه ورود در این مرحله شکل‌پذیری اندامهای سوژه است مثلا" اگر دست او را بلند کنیم همانطور باقی خواهد ماند اگر دست را بچرخانیم به چرخش ادامه خواهد داد، تلقین برای بیحسی موضعی، کرخی، سرما، گرما در این مرحله نتیجه‌بخش است، در مرحله کاتالپسی درجاتی وجود دارد از کاتالپسی ضعیف تا کامل مجموعا" سه درجه.

مرحله بعدی سومنامبول است که دارای پنج درجه در این مرحله سوژه بکمک عامل قادر است راه برود، بخورد، بیاشامد، صحبت کند و از لحاظ ظاهری چنانچه پلکهایش باز باشد ممکن است وضعیت او را با یک شخص بیدار اشتباه کرد. بعضی از سوژه‌های مستعد در درجه چهارم و پنجم سومنامبول حدت و حساسیت خاصی در حواس پیدا می‌کنند بنحوی که قادر به رویت افراد و اشیاء در مسافات دور و نزدیک می‌شوند و درصورت کامل بودن چنین استعداد، سوژه قادر به انجام تجارب خارج از بدن خواهد بود، تجارب مختلفی در این زمینه انجام شده که در کتاب هیپنوتیزم و روانشناسی به بعضی اشاره شده است، صاحبان چنین استعدادی را اصطلاحا" روشن‌بین Clair voyant می‌نامند و نوع بینایی در چنین شرایط با بینایی بصری کاملا" متفاوت است که ممکن آنرا دیدن از طریق چشم سوم تعبیر کرد. اگرچه این نیروی دید از لحاظ تشخیص جزئیات به اندازه دیدن از راه چشم دقت ندارد اما از جهت تشخیص کلیات میدان عمل آن بسیار وسیعتر است، بعبارت دیگر یک سوژه روشن‌بین درحالت هیپنوز می‌تواند افراد و اشیاء بزرگ اطراف خود را تشخیص دهد و اگر افراد جای خود را تغییر دهند می‌تواند وضع جدید و مکان آنها را بیان کند اما مشکل است بتواند انگشتر یا سکه‌ای را که در

یکی از زوایای اطاق افتاده است ببیند مگر با راهنمائیها و تلقینات عامل . به‌تناسب ورزیدگی و استعداد سوژه افراد و اشیاء در محیطی تقریبا" مه‌آلود دیده می‌شوند لذا تشخیص جزئیات جز در موارد خاص میسر نیست .

مرحله چهارم : لتارژی. آخرین و عمیقترین مراحل خواب هیپنوتیکی مرحله لتارژی است که شبیه بمرگ است در این مرحله فشارخون ، نبض و تنفس کند می‌شود لذا افرادی که نارسایی قلبی دارند و یا دچار آسم هستند اینحالت برای آنها خطرناک خواهد بود .

تخلیه قالب : این اصطلاح را علمای فن بمعنی خروج احساسات از کالبد مادی بکار برده‌اند زیرا در چنین حالت احساس و ادراک از جسم مادی گرفته می‌شود و دریچه حواس بکلی بسته می‌شود چنانچه اگر سوژه را تحت جراحی و یا ضربات شدید قرار دهند حس نمی‌کند در چنین شرایطی اگر یک نفر رابط بینا حضور داشته باشد خروج امواج و انوار مختلفی را از بدن سوژه مشاهده می‌کند که بصورت ستونهای رنگی و بخار مانند بهم نزدیک شده تشکیل ستون نوری واحدی می‌دهند و این ستون نورانی بشکل یک بدن لطیف درمیآید که کاملا" مشابه بدن مادی سوژه است و حامل احساسات و حواس او می‌باشد اگر به این ستون نورانی سوزنی فرو کنند سوژه احساس درد می‌کند درحالیکه اگر بجسم مادی او چاقو فرو کند احساس نمی‌کند بهمین جهت اینحالت را به تخلیه قالب یا خروج احساسات نامیده‌اند. در چنین حالتی است که تجارب خارج[1] از بدن میسر می‌گردد .

روان درمانی از طریق هیپنوتیزم و تلقین

مکتب سالپتریر تحت نظر دکتر شارگو اثر درمانی هیپنوتیزم را تائید نمود و قروید در سال ۱۸۸۸ از مکتب سالپتریر دفاع کرد. تاثیر تلقین در درمان بیماریها چه بوسیله بیمار(تلقین بخود) و چه بوسیله روانکاو مورد تجربه قرار گرفته و نتایج شگفت‌آوری در جهت درمان بدست آورده‌اند تا آنجا که بعضی تلقین را برای کمک به بیماران کافی دانسته‌اند زیرا انسان بدون تردید و بدرجات مختلف تحت نفوذ تلقین قرار دارد و اگر فردی تحت تاثیر تلقینات قرار نگیرد قطعا" از نظر روانی اشکالاتی دارد. ازجمله کسانی که در معالجه از تلقین استفاده کرده و شهرت یافتند می‌توان از امیل کوئه، بودوئن و پیرس نام برد خصوصا" کوئه که یک کلینیک تلقین بنفس در شهر نانسی فرانسه تاسیس کرد از اصول ارزنده کوئه یکی آنست که: هروقت تمایلات و تصورات با هم روبرو شوند همیشه تصورات برنده هستند؛ لذا می‌توان گفت ضمیر ناآگاه بر ضمیر آگاه غلبه دارد. اصل دیگر کوئه اصل کوشش حکم‌فرمایی است که یک فکر و عقیده پیوسته به انجام منظور خود گرایش دارد درصورتیکه یک هیجان قوی‌تر هیجان ضعیفتر را از بین میبرد.

اصول و قواعد تلقین و القاء خارج از بحث ما است و کتب مفیدی در اینمورد انتشار یافته که علاقمندان می‌توانند مراجعه و استفاده کنند. نکته‌ایکه مورد توجه است این است که تلقین بوسیله شخص دیگر بیشتر از تلقین بوسیله خود اثر دارد خصوصا" اگر سوژه درحال هیپنوز باشد پذیرش او بمراتب بیشتر خواهد شد و زمان درمان کوتاهتر می‌شود. تلقین بخود یا دیگران اصولی دارد که باید مراعات شود برخی از این

اصول اجمالا" از این قرار است :

۱ــ تلقین کننده (بخود) یا دیگران باید تلقینات را در عبارات موجز و رسا و با صدایی که اطمینان و اعتماد از آن احساس می‌شود بیان دارد .

۲ــ تلقین کننده باید به تاثیر آنچه القاء می‌کند اعتقاد و اطمینان داشته باشد، زیرا بیان عبارات بدون پشتوانه نیروی ایمان چندان نتیجه‌بخش نخواهد بود .

۳ــ در تلقین به دیگران از سخن آمرانه و بیان عبارات بصورت دستور و فرمان باید خودداری کرد زیرا مردم دوست ندارند مورد تحکم و دستور قرار گیرند و ممکن است این نحوه تلقینات موجب بروز واکنش نامساعد از طرف ضمیر ناخودآگاه آنان گشته تلقینات را بی‌اثر سازد و یا نتیجه نامطلوب ببار آورد .

۴ــ از بکار بردن تلقینات در عبارات منفی باید خودداری شود و درصورت لزوم از جملات مثبت باید استفاده کرد ، مثلا" بجای جمله "من امروز کسل نیستم" می‌توان از جمله "من امروز کاملا" سرحال و با نشاطم" بهره جست .

۵ــ چون پذیرش و اثربخشی تلقینات به عواملی بستگی دارد ازجمله : تکرار و زمان : لذا از اجرای تلقینات بمنظور اثربخشی فوری باید پرهیز کرد . یک فرد معتاد که قصد دارد از طریق تلقین اعتیاد را ترک کند نباید با عباراتی مشابه "شما اینک قادر هستید که اعتیاد را ترک کنید" مورد تلقین قرار گیرد ، اجرای اینگونه تلقینات مستلزم آمادگی روانی است که بتدریج در شخص معتاد باید زمینه‌سازی شود .

۶ــ تلقین باید برانگیزنده تصورات بیمار در جهت مفاهیم القاء شده باشد و در ذهن او تصاویری متناسب با مفهوم عبارات‌برانگیز بعبارت

دیگر تلقین باید محرک هیجان و احساسات فرد باشد تا نتیجه مطلوب ببار آورد .

۷ـ تلقین بنفس باید با تمرکز فکر و تنفس عمیق صورت گیرد ، وقتی این شرایط کاملا" رعایت شود اثر معجزه‌آسا خواهد بود و انسان از تاثیر آن شگفت‌زده خواهد شد ، شاید ساده‌ترین و درعین حال رساترین تعبیری که از اثر تلقین در بین عامه مردم وجود دارد داستان مکتب‌دار باشد :

قصه مکتب‌دار و اثر تلقین

گویند در گذشته نه‌چندان دور ملای مکتب‌داری بود که نسبت به شاگردان بسیار سختگیر بود و شاگردان از نظم و نسق بیش از حد خسته شده بودند ، روزی تعدادی از شاگردان زیرک جمع شدند و شور کردند که چگونه ملا را وادارند مکتب را چند روز تعطیل کند و آنها نفس راحتی بکشند سرانجام متفق شدند که فردای آنروز هرکدام از در وارد شدند پس از سلام با قیافه‌ای که آثار نگرانی و دلسوزی در آن آشکار باشد ملا را مخاطب ساخته بگویند : "ملا خدا بد نده مثل اینکه امروز کسالت دارید" و نفر بعدی با عبارتی دیگر تا آخرین نفر بیماری را به ملا الـقاء کننـد . فردای آنروز ملا سرحال روی تخته پوست خود نشسته بود که اولین نفر وارد شد و پس از سلام جمله معروف "خدا بد نده" را خطاب به ملا بیان کرد ، ملا نخست برآشفت و شاگرد را مورد عتاب قرار داد که "خفه شو منکه چیزیم نیست" درهمین حال نفر دوم وارد شد و با قیافه‌ای تعجب‌زده ولحنی دلسوزانه گفت : ملا امروز خیلی رنگت پریده بلا دوراست انشاءاله !

ملا تشری هم باو رفت و نفر بعدی... بالاخره هنوز تمام بچه‌ها بمکتب وارد نشده بودند که احساس کسالت در وجود ملا ظاهر شد و با خود گفت نکند که من واقعا" مریض هستم و خود نمیدانم پس بچه‌ها را مخاطب ساخته گفت بچه‌ها من امروز حالم مساعد نیست و احساس خستگی میکنم باید دو سه روز استراحت کنم لذا مکتب تا سه روز تعطیل است.

در اثبات اثر تلقین دانشمندان تجارب زیادی بعمل آورده‌اند ازجمله توانسته‌اند بوسیله تلقین سوختگی و زخم در سطح پوست بدن ایجاد کنند و حتی تلقین سبب مرگ یا بالعکس رهائی افراد از مرگ حتمی بوده است.

خود هیپنوتیزم و روان درمانی

چون مبنای بحث ما در این کتاب به خود درمانگری از طریق هیپنوتیزم ارتباط دارد لذا به توجیه جنبه‌های عملی خوددرمانی در حالت هیپنوز میپردازیم.

قبلا" درمورد نحوه ارتباط با ضمیر ناخودآگاه با استفاده از روش پاندول و نوشتن بلا اراده! صحبت کردیم. به اعتقاد مولف نابسامانیهای روانی معلول عوامل متعددی است که در طی رشد شخصیت انسان از دوران کودکی تا مرحله بزرگسالی بر آهنگ رشد جنبه‌های مختلف شخصیت انسان مانند رشد عاطفی، جسمی، فکری، اجتماعی و... اثر نامطلوب می‌گذارد و این اثرات نامطلوب بتدریج شخصیت فرد را از حالت توازن و ثبات

خارج ساخته تاثیرپذیر، حساس و غیر متوازن میسازد تا آنجا که وقایع کم‌اهمیت که در شرایط عادی می‌توان به‌آسانی از آنها گذشت فرد را دچار اضطراب و آشفتگی می‌نماید. این حساسیت غیرمتعادل که نتیجه اثرات نامطلوب وقایع بر ارکان تشکیل دهنده شخصیت است سرانجام منشاء بروز اعمال و افکار بیمارگونه می‌شود و ارتباط طبیعی فرد را با خود و محیط اجتماعی‌اش دچار تزلزل میسازد به چنین فردی که از لحاظ رفتارهای عینی و ذهنی از محدوده نرمال خارج شود بیمار روانی گفته می‌شود. چنانچه شخص بموقعیت زمانی و مکانی و بیماری خود آگاه باشد بیماریش در زمره روان نژندیها "پسیکونوروز" محسوب می‌شود که می‌توان از طریق هیپنوتیزم به اعاده سلامت روانی او کمک کرد اما اگر بیمار از لحاظ هشیاری با خود و محیط قطع ارتباط کرده باشد و از بیماری خویش نیز مطلع نباشد بیماری او روان پریشانی یا اختلال[۲] عمیق شخصیتی است. درمان این قبیل بیماران از طریق بستری شدن در کلینیکهای روانی و با استفاده از شیمی درمانی و روان درمانی میسر است و بیمار باید تحت مراقبت شدید قرار گیرد و هیپنوتیزم درمورد این بیماران بعلت عدم انسجام فکری و ناهشیار بودن آنان اثری ندارد. اما گروه اول یعنی افرادی که در بعضی از جنبه‌های شخصیتی دچار اختلال شده‌اند کم و بیش از طریق هیپنوتیزم قابل درمان هستند مشروط بر اینکه روان درمانی با خودسازی همراه باشد تا فرد بتدریج بر جسم و روان تسلط نسبی حاصل کند. قرار می‌گیرند.

استرس(فشار روانی) وقتی فشار روانی شدید باشد موجب شکست نیروهای روانی می‌شود، برخوردهای فرد درمقابل زندگی و جاه‌طلبی‌های

غیرمنطقی که با محرومیت همراه باشد موجب اختلال روانی در فرد می‌شود که بروز کشمکش روانی یکی از آنهاست. بیماریهائی که در گروه اول قرار می‌گیرند عبارتند از:

۱ــ اضطراب: اساس اضطراب ترس مبهمی است که ممکن است ناشی از یک فکر واقعی یا تخیلی باشد و نیز عامل ترس ممکن است یک خطر داخلی یا خارج از وجود فرد باشد وقتی اضطراب بیمارگونه است که مانع تعادل جسمی و روانی فرد گردد اضطراب تظاهرات عضوی متنوعی دارد و در این رابطه دستگاه قلب و عروق بیش از سایر دستگاههای بدن دچار تغییر می‌گردد، طپش قلب بصورت احساس ضربان شدید در ناحیه قلبی، تغییرات نوسانی در فشار خون، درد در قفسه صدری، اختلال در دستگاه گوارش و علائم ادراری، حرکتی، پوستی و روانی تظاهرات ناشی از اضطراب هستند. بعلاوه علائم ثانوی مانند: احساس خستگی مزمن، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری و اشکال در تمرکز حواس.

۲ــ هیستری: در این بیماری برحسب اینکه مکانیسم روانی "تبدیل" حملات خود را متوجه اعصاب حسی یا حرکتی کند علائم مختلفی ظاهر می‌شود، در حمله هیستری به اعصاب حسی اغلب بیحسی‌های موضعی، کوری و کری عصبی بوجود میآید اگر حمله متوجه اعصاب حرکتی شود فلج‌های مختلف مانند فلج یکدست تا آرنج یا یک طرف صورت، اختلال در حرکات عضلات "تیک" یا حرکات پر شی در پلکها، گوشه لب، انگشتان و غیره، تشنج در تمام یا قسمتی از بدن ظاهر می‌شود بعلاوه اینگونه بیماران اشکال در روابط جنسی نیز بصورتهای مختلف دارند از قبیل، سرد مزاجی، مقاربت دردناک و مهبل دردناک که همه اینها عکس‌العمل تبدیلی هیستری هستند.

۳ــ پسیکونوروز ترس: ترسهای بیمارگونه متفاوت‌اند ازجمله ترس از

مکانهای بلند، فضاهای بسته، ترس از حیوانات. عامل ترس‌زا برای افراد مختلف سمبل اختلالات مختلفی است، عامل اصلی این ترسها در درون انسان قرار دارد و روبرو شدن با عامل ترس‌زا ایجاد اضطراب در روان فرد می‌نماید.

۴ــ وسواس: وقتی یک فکر ناخواسته بدون دخالت اراده در ذهن مرتبا" تکرار می‌شود و این تکرار سبب تحریک و میل غیرقابل کنترلی برای انجام یک عمل می‌گردد شخص دچار بیماری وسواس شده است. فکر وسواسی ممکنست تکرار یک کلمه یا یک عبارت خاص در مغز فرد باشد و یا هجوم کلمات زشت در اماکن مقدسه که بصورت فلج قدرت تصمیم‌گیری در فرد بروز می‌کند. وسواس بصورتهای مختلف بروز می‌کند ازجمله شستن مکرر دست یا لباس و اشیاء با وسواس فکری کثافت و میکرب. خوردن‌های غیرقابل کنترل و مکرر که عامل چاقی است. دزدیهای کوچک یا ارتکاب اعمال جنسی و خودفروشیهائی که بیمار در ارتکاب آنها احتیاج مادی و معنوی ندارد و بدون اراده انجام می‌دهد و...

۵ــ افسردگی: این بیماری اغلب بعلت شکست و محرومیت بوجود میآید، احساس غم، افسردگی، سرخوردگی از علامات آنست بیمار اغلب احساس گناه و ندامت دارد، خود را بی‌لیاقت و بی‌ارزش تصور می‌کند و نومیدی نسبت به زندگی گاهی چنان وجود او را پر می‌کند که بطرف خودکشی کشیده می‌شود حالت بیمار مبتلا به افسردگی متغیر است، گاهی افسرده و غمناک است و چند ساعت بعد تغییر حالت داده رفتارش مناسب می‌گردد.

۶ــ نوراستنی: اضطراب و بیقراری خفیف، خستگی‌پذیری و سردرد شدید گاهگاهی از علائم این بیماری هستند، این بیماران اغلب دارای اشکالات روانی بر سر عادات خودارضایی و استمناء می‌باشند و بیشتر پس

از ازدواج و یا گذشتن از سن بیست و پنجسالگی بهبودی می‌یابند.

۷ــ خودفراموشی: افراد عادی نیز ممکنست گاهی یک احساس گذرا داشته باشند که برای یک لحظه حس کنند که خودشان نیستند و یا مقابل آینه خود را نشناسند و حس کنند با یک غریبه روبرو هستند و یا در یک محیط آشنا دفعتا" همه‌چیز را ناآشنا حس کنند اگر چنین احساساتی تکرار شود و یا مدت زمانی طولانی ادامه یابد شخص به پسیکونوروز خودفراموشی مبتلا شده است.

۸ــ هیپوکندریاز: مبتلایان به این بیماری دائما" نگران سلامتی جسمی خود بوده و همیشه در مخیله خود تصور می‌کنند که به چند نوع بیماری مبتلا هستند. در مراجعه به پزشک و کلینیکها از مشتریان دائمی هستند اما بهیچوجه نتیجه تشخیص معاینات و آزمایشها و عکس‌برداریها را قبول ندارند و با دلائلی نظیر اینکه دستگاه‌ها خراب هستند و دکتر به فلان نکته توجه نکرده است نتیجه این آزمایشات رد می‌کنند.

اینها و موارد دیگری از نابسامانیهای روانی درحد روان نژندی از از طریق هیپنوتراپی قابل مداوا هستند مشروط به شرایطی که قبلا" بیان شد.

روش درمان

وقتی توانستیم با روش پاندول یا خودنگاری با ضمیر ناخودآگاه رابطه برقرار کنیم می‌توانیم با چند جلسه کار به ریشه‌های روانی اضطراب یاس، فشار روانی و... پی ببریم. کشف علت و ریشه نابسامانیها درواقع نیمی از کلید سلامتی است و برای دست‌یابی به نیم دیگر و تکمیل روش

درمان باید سعی کنیم علت ناراحتی را در درون خود تضعیف کنیم و اینکار باید در شرایط خود هیپنوتیزم زمانی که در درجات عمیق مرحله سوم (سومنامبول) قرار داریم بعمل آید. البته اگر بتوان خود را در شرایط پست هیپنوتیک قرار داد بهتر است و اگر میسر نشود در هر درجه‌ای از مرحله سوم یا حتی افرادی که بمرحله سوم نمیرسند در درجه سوم از مرحله دوم "کاتالپسی) می‌توانند برنامه خوددرمانی را اجرا کنند. برای موفقیت در اجرای این روش رعایت دقیق نکات زیر توصیه می‌شود:

۱ــ شخص باید دوره خود هیپنوتیزم را طی کرده و بتواند براحتی خود را در حالت هیپنوز قرار دهد.

۲ــ با استفاده از روشهای پاندول و خودنگاری مشکلات روانی خود و علل بروز آنها را مشخص کرده باشد.

۳ــ درصورتیکه فرد دارای چند عارضه یا مشکل روانی است برنامه درمان را از ساده‌ترین مشکلات شروع کند.

۴ــ تلقینات مثبت و سازنده‌ایکه در مرحله خاص از هیپنوز بمنظور روان درمانی و یا خودسازی باید اجرا شود قبلا" در کلمات و عبارات صریح، مثبت و موجز انتخاب و یادداشت شده باشد.

۵ــ اجرای تلقینات در تمام موقعیت‌ها و حالات الزاما" باید همراه احساس مفاهیم تلقینات و تمرکز فکر و تحریک اراده باشد تا نتیجه مطلوب حاصل شود درغیر اینصورت بیان عبارات بصورت شفاهی یا ذهنی بدون همراهی با دیگر عوامل تاثیر چندانی ندارد.

۶ــ درصورتیکه افراد استعداد رجعت در شرایط هیپنوتیزم را دارا باشد دست‌یابی به‌علل و عوامل اختلالات روانی از طریق بازگشت زمانی[1]

---

[1] پاورقی صفحه بعد

به دوره کودکی و سیر مجدد بمرحله بزرگسالی و تجدید وقایع و حوادث بسیار آسانتر و درمان سریعتر خواهد بود "جانت" روانشناس مشهور از حالت رجعت زیاد استفاده می‌کرد و سرانجام اصل معروف تخلیه هیجانی "کاتارتیک" را کشف کرد بدین‌نحو که بیمار درحال بازگشت ناراحتیها و وقایع ناگوار گذشته را بیاد میآورد و با تخلیه هیجانی ناراحتیهای روانی او درمان میشد.

باتوجه به نکات یاد شده خود درمانی باید براساس علت‌یابی و تخلیه هیجانی صورت گیرد و نیز تصویت احساسهای مطبوع و مثبت پی‌گیری و ادامه یابد تا به‌نتیجه برسد، هرگز نباید توقع داشت که با یک دو جلسه خوددرمانی معجزه واقع شود و بیمار صاحب شخصیتی تازه و ایده‌آل گردد، زیرا همانگونه که بیماریها و نابسامانیهای روانی بمرور و طی سالها در شخصیت انسان نفوذ و رشد می‌کنند از بین بردن اثرات سوء آنها نیز بمرور و همراه با خودسازی و روان درمانی باید صورت گیرد، نومیدی و کسالت در اجرای تعلیمات خودسازی و روان درمانی نتیجه‌ای جز شکست نخواهد داشت.

۱ــ رجعت درحال هیپنوز به دو صورت حاصل می‌شود رجعت ذهنی که همان تذکار خاطرات گذشته است و رجعت عاطفی که مولف بعنوان رجعت زمانی از آن یاد کرده زیرا در این بازگشت شخص خود را از لحاظ زمانی، مکانی و عاطفی در دوره خردسالی احساس می‌کند و زمان و مکان و عواطف فعلی موقتا" فراموش می‌شود.

هیپنو آنالیز

تحلیل روانی از طریق هیپنوتیزم کاری است دقیق که به تجربه و آگاهی زیاد در زمینه روانشناسی و هیپنوتیزم نیاز دارد در این روش مشکلات متعددی برای هیپنوآنالیست وجود دارد ازجمله شرایط جسمی روانی بیمار اینکه با این روش تحت درمان قرار می‌گیرند دوم حدود استعداد و پذیرش هیپنوز. سوم مشکلاتی که در رابطه با هیپنوتیزم کردن افراد غیر مستعد از لحاظ کیفیات جسمی و روانی وجود دارد و یا به‌سبب وجود اختلالات عصبی و روانی قادر به اجرای دستورات عامل و قرار گرفتن در شرایط وانهادگی کامل نیستند، این افراد حدود ده درصد از مردم را تشکیل می‌دهند اما نود درصد بقیه که قابلیت پذیرش را دارند همه به پدیده هیپنوتیزم یکسان پاسخ نمی‌دهند و یا بوسیله هر عامل تحت هیپنوز قرار نمی‌گیرند بخصوص روانپزشکان و روانشناسان که دوره‌های کوتاه مدت آموزش هیپنوتیزم را طی می‌کنند و اغلب با استفاده از وسایل فیزیکی اقدام به هیپنوتیزم می‌نمایند موفقیت زیادی در هیپنوتراپی و هیپنوآنالیز کسب نمی‌کنند زیرا هیپنوتیزم کردن اغلب بیماران به مهارت کافی و صرف وقت زیاد نیاز دارد و اغلب روانپزشکان بعلت ازدیاد بیماران چنین فرصتی ندارند و ناگزیر از پذیرفتن بیماران در اوقات محدود و معینی هستند از طرفی کاربرد اصول هیپنوتیزم مستلزم تعلیمات عملی دراز مدت و تجارب گسترده‌ایست که با طی دوره‌های کوتاه‌مدت کارآموزی حاصل نمی‌شود. با اینحال به عقیده مولف عطف توجه روانپزشکان و روانشناسان به درمان از طریق هیپنوتیزم به شناخت ارزش واقعی این علم در جامعه کمک می‌کند و اشکالات موجود در جهت

هیپنوتیزم کردن بیماران را می‌توان از راه اتحاد و همکاری بین هیپنو ـ تیزورهای مجرب با روانپزشکان و روانشناسان تا حد زیادی مرتفع ساخت و این همکاری میسر نیست مگر اینکه هیپنوتیزور تحصیلات و اطلاعات کافی در زمینه روانشناسی داشته باشد و مسئولان خصوصا" در ارتباط با روانشناسی و روان درمانی به اهمیت موضوع توجه نمایند و ضوابطی برای این قبیل همکاریها در سطح بیمارستانها و کلینیک‌های روانی تعیین گردد تا علاقمندان به هیپنوتیزم ضمن تحصیل و مطالعه در رشته‌های روانشناسی به فراگیری و ممارست در امر هیپنوتیزم همت گمارند و پس از فراغت از تعلیم در بیمارستانها با روانپزشکان در امر روان درمانی همکاری کنند.

آیا می‌توان بوسیله هیپنوتیزم شخص را وادار به ارتکاب اعمال خلاف کرد

این سئوال ذهن اکثر افراد بخصوص آنانکه آگاهی کاملی راجع به هیپنوتیزم ندارند مشغول ساخته است، بعضی تصور می‌کنند که در حالت هیپنوز سوژه مطیع محض اراده عامل است و هرگونه دستور عامل را حتی اگر برخلاف میل باطنی او و یا خلاف موازین اخلاقی و عقیدتی باشد اطاعت و اجرا می‌کند، اما آنانکه آگاهی بیشتر نسبت به این علم دارند این قضاوت را درست نمی‌دانند. یکی از افراد سرشناس و معروف دنیا بنام دکتر برترام هارنس که تحقیقات جالبی درمورد هیپنوتیزم کرده است چنین اظهار می‌نماید: بدون شک خوانندگان، هیپنوتیزم و استفاده‌های عملی آنرا در پزشکی و بیماریهای دندان پزشکی می‌دانند و

من می‌خواهم در این مورد که آیا امکان دارد بوسیله هیپنوتیزم اعمال خلاف قانون مرتکب شد یا خیر، بحث کنم، از لحاظ پزشکی قانونی تاکنون مواردی ذکر شده که فی‌المثل شخصی را تحت هیپنوتیزم به‌قتل یا مسموم نمودن یا مضروب ساختن فرد دیگری وادار کرده‌اند ولی آیا می‌توان همه افراد را تحت هیپنوتیزم بکار خلاف وادار کرد؟ مسلما" خیر. این سئوالی است که باید پاسخ داده شود و کسی که می‌تواند پاسخگو باشد دکتر اریکسون است که آزمایشهایی در اینمورد انجام داده است دکتر اریکسون معتقد است که انجام این عمل ممکن نیست ازجمله آزمایشهایی را در تائید نظریه خود ذکر می‌کند:

آزمایش اول. دکتر اریکسون خانم جوانی را هیپنوتیزم کرده بخواب عمیق فروبرد، سپس به او امر کرد که کارهائیکه آن‌روز انجام داده یک به‌یک شرح دهد. خانم اطاعت کرد و شرح داد، بعد به او دستور داد که لخت شود با اینکه خانم تحت تاثیر هیپنوتیزم قرار داشت تردید کرد و سرانجام از اجرای این دستور خودداری نمود.

آزمایش دوم. سوژه مرد جوانی بود که به اصول اخلاقی و اجتماعی پای‌بند بود. وقتی دکتر اریکسون او را بحالت هیپنوز فرو برد دستوراتی داد که همه را اطاعت کرد بعد به او امر کرد که خانمی را که در کنار اوست بغل کرده ببوسد، مرد جوان از دستور دکتر سرپیچی کرد و این فرمان را اطاعت نکرد.

دکتر اریکسون پس از برشمردن موارد دیگری از آزمایشات خود می‌گوید اگر دستوری برخلاف میل باطنی سوژه صادر شود که مخالف اصول اخلاقی باشد و سوژه نیز به این اصول اعتقاد داشته باشد اطاعت نخواهد کرد. لکن اگر سوژه فردی بی‌اعتنا به موازین اخلاقی و قانونی باشد این دستور را اطاعت می‌کند درواقع شخص هیپنوتیزم شده از امیال درونی

خود پیروی می‌نماید تا دستورات عامل . افرادی که تحت تاثیر هیپنوتیزم دست بکار خلاف بزنند همان افرادی هستند که درحالت عادی از انجام امور خلاف خودداری نمی‌کنند لذا می‌توان نتیجه گرفت که سوژه تحت هیپنوتیزم قوه تشخیص و درک باطنی خود را از دست نمی‌دهد و از چهارچوب وجدان اخلاقی خود خارج نمی‌شود .

دوره‌های تعلیماتی موسسه خودشناسی و پرورش شخصیت معنوی شیوا

در مقدمه کتاب اختصارا" شرح آشنایی خود را با موسسه شیوا بیان کردم ، اینک اشاره‌ای کوتاه به نحوه کار و برنامه کلاسهای موجود و ارائه نمونه‌ای از کارهای انجام شده ضروری بنظر می‌رسد .

۱ــ کلاس آموزشی و تربیتی خود هیپنوتیزم : برای طی این دوره نخست مجموعا" دوازده جلسه کلاس درنظر گرفته شد که هر هفته دو جلسه و زمان هر جلسه دو ساعت باشد ، و ترم اول نیز به این ترتیب پایان یافت در پایان دوره اول از شرکت کنندگان نظرخواهی شد تا انتقادات سازنده پیشنهادات اصلاحی خود را کتبا" ارائه دهند . نتیجه اظهارنظرها دو نکته بود که همه به آن اشاره کرده بودند . اول اینکه کلاس از جهت تئوری و عمل برای همه مفید و آموزنده بوده و دوم ، تشکیل یک دوره تکمیلی را خواستار شده و ضروری دانسته بودند زیرا با تمام کوشش و تلاشی که بعمل آمد بعلت محدود بودن زمان در ترم اول به تمام مسائل مربوط به خود هیپنوتیزم جز بطریقه اجمال و اختصار پرداخته نشد بهمین دلیل پیشنهاد مفید تشخیص داده شد و برای دوره تکمیلی خودهیپنوتیزم

برنامه‌ریزی بعمل آمد ، این کلاس بزودی گشایش می‌یابد مسلما" هنگامیکه این جزوه بدست شما برسد کلاس گشایش یافته و فارغ‌التحصیلانی نیز خواهد داشت .

موسسه شیوا بهمت آقای مهندس م ـ الف و همسر محترمشان خانم ب ـ خ تاسیس شده است و نمونه‌ایست از علاقه این زوج به مسائل روانی و روانشناسی و پدیده‌های پاراپسیکولوژی . باتوجه به پائین بودن سطح شهریه کلاسها تاکنون تاسیس موسسه برای آنان جز زحمت و گرفتاری سودی دربر نداشته معهذا با خلوص نیت و صمیمیت امکانات لازم را برای رفاه شرکت کنندگان در کلاسها فراهم آورده‌اند . سالن‌ها و رختکن‌های مجزا ، کتابخانه و سایر لوازم ضروری در محیطی آرام و تمیز از امتیازات این موسسه است . یکی از نشانه‌های خلوص نیت موسسین که قبل از تشکیل کلاسها بر من روشن شد این بود که وقتی راجع به تعیین میزان شهریه هر ترم مشورت می‌کردیم اشارتی شد به اینکه سطح شهریه در موسسات مشابه که از امکانات کمتری برخوردارند از حدمتعادل بالاتر است و موسسه شیوا که از امکانات بیشتری برخوردا است قاعدتا" می‌بایست شهریه‌ای بیشتر و یا معادل سایر موسسات تعیین کنند اما وقتی من پیشنهاد کردم که اینکار نوعی تعلیم و تربیت است باید جنبه معنوی آن بیشتر موردنظر باشد تا درآمد مادی و نباید مقیاس ارزشیابی را بر میزان شهریه قرار داد . با رضایت و مسرت پذیرفتند و اظهار داشتند که : شما خود میزان شهریه را تعیین کنید : و به این ترتیب حداقل شهریه برای کلاسها درنظر گرفته شد . ممکن است بعضی اظهار کنند که داشتن امکانات امتیازی محسوب نمی‌شود ، بهره‌ای که این موسسه از لحاظ آموزشی و تربیتی ارائه می‌دهد باید موردتوجه قرار گیرد و بعنوان امتیاز محسوب شود ، در پاسخ عرض می‌شود یکی از شرایط مهم تعلیم و تربیت وجود

محیط تربیتی مناسب و برخورداری از وسائل و امکانات تربیتی است شرط مهم دیگر وجود استعداد در افراد که تحت تعلیم معلم آگاه و مجرب شکوفا گردد پس محیط، استعداد و معلم سه رکن اساسی آموزش و پرورش است که بودن ضعف در هر یک از این اصول بهمان نسبت درنتیجه آموزش اثر سوء می‌گذارد، اما بازده و نتیجه آموزشی و تربیتی حاصل از کار نیز درخور توجه و اهمیت که البته متاثر از ارکان سه‌گانه نامبرده است در این مورد نیز عرض می‌شود. آنانکه در این موسسه کلاسهائی را طی کرده‌اند اعتراف دارند که آنچه در طول کلاسها ارائه شده کاملا" مفید و آموزنده بوده و اظهارنظر کتبی شرکت‌کنندگان در کلاسها دلیلی است کافی بر توفیق ما در ارائه اینگونه خدمات و اگر حمل بر خودستایی و تبلیغات نمی‌شد تعدادی از نظرات کتبی دانشجویان را عینا" منعکس می‌کردم تا خواننده اطمینان یابد آنچه در کلاسهای این موسسه ارائه شده کم‌نظیر است زیرا با روش خاصی که اعمال می‌شود شرکت کنندگان عملا" به مرحله‌ای از تسلط برخود می‌رسند که انتظار آنرا ندارند و اغلب شگفت‌زده می‌شوند. برنامه کلاس خود هیپنوتیزم باین ترتیب است که در هر جلسه ابتدا نیمساعت وقت صرف بیان مسائل تئوری مربوط به آراء دانشمندان و ویژگیهای خاص این علم می‌شود و بعد آنچه از مطالب ارائه شده قابل عمل است به مرحله اجرا درمیآید، در جلسه دوم کلیه شرکت کنندگان بوسیله مربی تحت خواب مصنوعی واقع می‌شوند و طی چهار جلسه و کاربرد اصول علمی شرکت‌کنندگان در شرایط مختلف خواب مصنوعی قرار می‌گیرند و نسبت به کلیدها شرطی می‌شوند و از جلسه پنجم خود دانشجویان تحت نظر مربی اقدام به خود هیپنوتیزم می‌نمایند و بتدریج قادر می‌شوند با استفاده از قوانین بازتابهای شرطی پا ولف، محرک ثانویه را جانشین محرک اصلی نموده خود را بدرجات عمیق هیپنوز فرو برند، پس از اینکه چندبار افراد

تحت هیپنوتیزم قرار گرفتند مفهوم ذهنی مناسبی از حالت هیپنوز کسب خواهند کرد که آن مفهوم را نمی‌توان با شرح و بیان ادراک کرد زیرا در بیان گفته می‌شود که هیپنوز حالتی است شبیه بخواب یا خلسه و جذبه اما درواقع حالت هیپنوز ممکن است از جهاتی شبیه این حالات باشد لکن آنچه در توجیه این حالات گفته می‌شود در هیپنوز مصداق ندارد و هریک از این حالات شرایط و کیفیات خاص خود دارند لذا می‌توان گفت یکی از اصول مهم خود هیپنوتیزم اینست که شخص قبلا" توسط مربی آگاه چندبار در مرحله هیپنوز قرار گیرد تا کاملا" از لحاظ جسمی و روانی با این حالت شرطی شود ، ثانیا" از لحاظ ادراکی مفهوم واقعی هیپنوز را درک کند چه اگر کسی از کیفیت جسمی روانی هیپنوز ادراک درستی نداشته باشد نمی‌تواند خود را هیپنوتیزم کند و این پدیده برای او ناشناخته است چه بسا دچار اوهام و تخیلات شود و آنرا هیپنوز تصور کند یا جسم را در ربلاکس قرار دهد و گمان کند درحالت هیپنوز است . یکی از نکات دقیق در شرایط خود هیپنوتیزم همین است که افراد با مطالعه و دستورات شفاهی هرگز قادر نخواهند شد خود را هیپنوتیزم کنند و کمک مربی آگاه و مجرب عامل اساسی موفقیت است . شکل (۵) اولین جلسه هیپنوتیزم گروهی دانشجویان را توسط مربی نشان می‌دهد ، این گروه که تعدادی از آنها در تصویر مشاهده می‌شود آماده شده‌اند تا برای اولین‌بار هیپنوتیزم را روی خود آزمایش کنند و دقایق دیگر همه آنها بخواب هیپنوتیکی فرومی‌روند . شکل (۶)

بطوریکه در تصویر شماره ۶ مشاهده می‌شود دانشجویان در مرحله اول خواب مصنوعی (سوگژستیف) فرورفته‌اند و لحظاتی بعد رخوت و سنگینی چنان در جسم آنان اثر می‌کند که دیگر کسی قادر به ایستادن روی پا نخواهد شد و بکمک عامل همه روی زمین دراز خواهند کشید و با

شکل (۵)

شکل (۶)

تلقینات و توجه متمرکز عامل بمرحله‌دوم از هیپنوز (کاتالپسی) فرومی‌روند. شکل (۴)

نکته‌ایکه باید به آن توجه کرد اینست که اگر محصل مفهوم درستی از حالت هیپنوز نداشته باشد و با کوشش و مطالعه فردی بتواند خود را در شرایط حاص هیپنوز قرار دهد چگونه می‌تواند حالت ایجاد شده را با کیفیت پدیده هیپنوز مقایسه کند و معیار درستی برای تشخیص این مسئله داشته باشد که آیا واقعا" در حالت هیپنوز قرار گرفته است یا خیر.

شکل (۷) دستها آرام آرام از زمین بلند شده بتدریج عضلات سفت و محکم می‌شوند .

شرایط خود هیپنوتیزم

۱ــ آمادگی : یعنی داشتن استعداد جسمی روانی و پذیرش برای قرار گرفتن در حالت هیپنوز .

۲ــ قرار گرفتن در حالت رهایی و وانهادگی جسمی و روانی (ریلاکس) .

۳ــ قرار گرفتن در شرایط خواب مصنوعی بدفعات توسط مربی کارآزموده و آگاه به موازین روانشناسی .

۴ــ شرطی شدن مراکز حسی بوسیله علائم و عبارات

۵ــ بکار بستن دستورات مربی با اعتماد و نظم مطابق برنامه .

باتوجه به موارد ذکر شده افرادی که از نظر روانی دچار ترسهای بیدلیل ، دلهره ، اضطراب و تشویش هستند حتی با مهیا بودن عوامل پنجگانه مذکور قادر به خودهیپنوتیزم نخواهند شد مگراینکه ابتدا این اختلالات روانی را تعدیل و موجبات آرامش درونی را مراهم سازند و بعد اقدام به شرکت در کلاسهای خود هیپنوتیزم بنمایند . غیر از اختلالات روانی که مانع موفقیت در کار است نداشتن حساسیت جسمی روانی نیز مانعی بزرگ است که راه موفقیت را سد می‌کند از این دو عامل منفی که بگذریم بقیه مسائل و مشکلات را می‌توان حل کرد و به شرایط مطلوب دست یافت .

برمی‌گردیم به دنباله مطالب گذشته درباره برنامه کلاسها ، وقتیکه دانشجویان کاملا" طی چهار جلسه نسبت به تلقینات عامل و شرایط هیپنوز شرطی شدند ، در جلسه پنجم تحت نظر مربی اقدام به خود هیپنوتیزم می‌نمایند و در هر جلسه با راهنمائیهای مربی درجات و مراحل مختلف هیپنوز را آزمایش می‌کنند تا بتوانند اطلاعات تئوری را بمرحله عمل درآورند و به فوت و فن کار آشنا شوند ، شکل (۸)

جلسه دوازدهم کلاس اختصاص به آزمایش پایان ترم دارد در این جلسه هریک از شرکت‌کنندگان که قبلا" خود را برای اجرای مرحله‌ای از مراحل خود هیپنوز آماده کرده و داوطلب شده‌اند بعنوان آزمایش درحضور دیگران اقدام به خود هیپنوتیزم نموده شرایط و حالات موردنظر را عملا" نشان می‌دهد .

شکل(۸) دانشجویان خود را در مرحله دوم خواب هیپنوتیکی قرار داده‌اند.

شکل (۱۰)

شکل (۱۱)

بطوریکه در تصاویرشماره (۱۰) و (۱۱) ملاحظه می‌شود دو نفر از شرکت‌کنندگان مرحله کاتالپسی کامل را بعنوان آزمایش انتخاب و بمرحله عمل درآورده‌اند. ایندو حدود پنجدقیقه در همین شرایط روی دسته صندلی در شرایط خود هیپنوز قرار داشتند.

شکل (۱۲)

یکی از شرکت کنندگان بیحسی موضعی در قسمت ساعد را بمعرض نمایش گذاشته است.

شکل (۱۳)

شکل (۱۴)

تصاویر شماره (۱۳) و (۱۴) اجرای بیحسی موضعی در دست و صورت توسط یکی از فارغ‌التحصیلان.

شکل (۱۵)

تصویر شماره (۱۵) یکی از فارغ‌التحصیلان را درحال اجرای برون‌فکنی روح یا خروج کالبد مثالی نشان می‌دهد برای آزمایش برون‌فکنی روح راههای متعدد و مختلفی وجود دارد ازجمله روشی است که درمورد این داوطلب اجرا شد به این ترتیب که به او گفته شد پس از جداسازی کالبد مثالی سعی کند حدود یک متر دورتر از جسد مادی خود در قسمت بالای سر قرار گیرد ، من برای امتحان درحالیکه دو میله نوک تیز بطور افقی در دست داشتم به آن سمت حرکت کردم مقارن رسیدن نوک میله‌ها

به فضای موردنظر که کالبد مثالی قرار گرفته بود ناگهان مضطربانه فریاد زد که: چکار میکنی، چکار میکنی، کمرم. من فورا" خود را بعقب کشیده تلقین آرامش کردم تا کاملا" در شرایط راحتی قرار گرفت و پس از دقایقی از خواب بیدار شد. تصاویر ارائه شده گویای پاره‌ای از جنبه‌های تسلط بر جسم و روان است که در کوتاهترین مدت ممکنه نصیب شرکت‌کنندگان در کلاس خود هیپنوتیزم شده است. در پایان کتاب لازم میدانم بمنظور سهولت در مکاتبات بین شهرستانها و طرح مسائل، پیشنهادات و انتقادات علاقمندان آدرس و تلفن موءسسه محل کار را درج نمایم ضمنا" از کلیه علاقمندان به مسائل ماوراءالطبیعه و علوم روحی دعوت می‌شود درصورتیکه به‌وقایع و پدیده‌هایی برخوردند شرح ماجرا را برای بررسی و توجیه به آدرس ما ارسال دارند از بین نامه‌ها و مطالب وقایع حقیقی و جالب انتخاب و در نشریات منتشر خواهد شد.

توضیح اینکه تماس تلفنی فقط صبحها بین ساعت ۹ تا ۱۲ میسر است و بعدازظهر به‌تلفن جواب داده نمی‌شود. ضمنا" امور مربوط به مشاوره و طرح مشکلات روانی در محل موسسه شید انجام می‌شود و نمایشگاه کتب مسائل روحی نیز در این موسسه دایر است.

تجارب حاصله از سه دوره کلاسهای خود هیپنوتیزم

طی سه دوره کلاسهای تعلیماتی به نکاتی برخورده‌ام که ضروری می‌دانم برای اطلاع شرکت کنندگان در ترمهای آینده مطرح نمایم . چون ثبت‌نام و شرکت در کلاسهای خود هیپنوتیزم این موءسسه محدودیت سنی و تحصیلی ندارد لذا افراد مختلف از جنبه‌های سنی و مدارج تحصیلی از فوق لیسانس و دکترا تا دیپلم و پائین‌تر از دیپلم بصرف علاقه یا کنجکاوی در این کلاسها شرکت می‌کنند و طی دوازده جلسه ترم اول را بپایان می‌رسانند لذا نتایج حاصله از تعلیمات یک ترم برای همه شرکت کنندگان بدلائل زیر یکسان نیست .

۱ــ وجود اختلافات فردی در زمینه استعداد پذیرش هیپنوز

۲ــ ناهماهنگی در میزان تحصیلات و اطلاعات خصوصا" در ارتباط با شناخت انسان از لحاظ جسم و روان

۳ــ وجود اختلافات سنی بین افراد که بهریک نوعی بینش متناسب با سن و تجربه می‌دهد .

۴ــ تفاوت در میزان توقع و انتظار شرکت کنندگان از برنامه ترم .

۵ــ وجود مشکلات روانی و عصبی در افراد مانند : اضطراب ، ترسهای بیمارگونه ، وسواس و . . . که مانع رسیدن بمرحله ریلاکس و هیپنوز می‌گردد . اینها و عوامل درجه دوم دیگر سبب می‌شود که تقریبا" از صد نفر شرکت کنندگان در سه ترم حدود ده نفر در پایان ترم موفق نبوده‌اند از این ده نفر چهار نفر با تکرار تعلیمات بموفقیت رسیده‌اند و بقیه بعلت وجود سدهای مغزی و مشکلات روانی توفیق نیافته‌اند و ما با خوشحالی تمام می‌توانیم به این موفقیت در تعلیمات کلاسها سرافراز باشیم و آنانکه

از نزدیک با کوششها و زحمات صادقانه ما در ارتباط بوده و هستند صمیمانه این کلام را تائید می‌کنند .

موسسه شید : صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۱۳۴۵
تلفن : ۴۳۷۵۴۶۶ حسین الماسیان .

انتشارات گوتنبرگ:

۶۰۰ ریال